

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam mewujudkan prestasi olahraga terutama ketika memasuki level atlet elit maka komponen yang merupakan sangat penting adalah pelatihan fisik. Sidik, dkk (2019, hlm. 1) mengemukakan bahwa kemampuan kondisi fisik merupakan unsur penting dan menjadi fondasi dalam mengembangkan dan meningkatkan kemampuan teknik, taktik/strategi dan mental atlet. Hal ini dikarenakan atlet elit harus sudah memiliki kemampuan teknik yang mumpuni sehingga kemampuan taktik bisa dilaksanakan dengan baik. Tuntutan tersebut tentunya membutuhkan persyaratan yang mengharuskan kondisi fisik atlet prima. Untuk mendapatkan hasil kondisi fisik yang prima tentunya membutuhkan pelatihan fisik yang benar dan baik sesuai dengan prinsip dan norma dalam pelatihannya. Oleh karena itu, pelatihan fisik adalah salah satu faktor yang sangat penting apabila ingin mendapatkan prestasi yang maksimal dalam setiap cabang olahraga. Karena itu, setiap pelatih wajib memahami pelatihan fisik secara komprehensif. Menurut Sidik (2010, hlm. 3) bahwa:

Pelatihan fisik merupakan bagian yang sangat penting ketika pelatihan ini berlangsung, karena masa ini saatnya peningkatan kualitas fisik yang sangat prima. Banyaknya komponen fisik yang menjadi kebutuhan prestasi atlet menuntut pelatih untuk berusaha keras memahami dengan baik tentang pelatihan-pelatihan komponen fisik, seperti: kemampuan kelenturan, kecepatan gerak (dalam bentuk *speed*, *agility*, maupun *quickness*), kekuatan maksimal, kekuatan yang cepat (*Power*), daya tahan kekuatan, daya tahan anaerobik, dan juga daya tahan aerobik. Semua komponen fisik tersebut pada prinsipnya merupakan kemampuan dinamis anaerobik dan aerobik.

Karena itu, para ahli menyarankan agar setiap pelatih mempunyai kompetensi pemahaman pelatihan fisik secara komperensif ketika mempersiapkan untuk menjalankan pelatihan fisik pada setiap atlet.

Keberhasilan atlet untuk dapat mencapai prestasi yang mampu bersaing di kanca nasional maupun internasional tidaklah mudah, dibutuhkan teknik dan kondisi fisik yang bagus. Oleh karena itu kondisi fisik harus sangat diperhatikan, baik oleh pelatih maupun atlet itu sendiri. Sidik, dkk (2019, hlm. 122) mengemukakan bahwa salah satu komponen fisik yang menunjang kemampuan atlet yaitu kekuatan. Kemampuan kekuatan dibedakan menjadi 3 komponen, yaitu

kekuatan maksimal (*maximum strength*), kekuatan yang cepat (*Power*), dan daya tahan kekuatan (*strength endurance/Muscle endurance*).

Dalam upaya pembinaan prestasi olahraga, selain kekuatan, salah satu komponen fisik yang sangat penting dalam upaya tercapainya prestasi yang optimal adalah *Power* otot tungkai, karena hampir semua cabang olahraga memerlukan *Power* khususnya *Power* otot tungkai dalam semua gerakannya. Sebagai contoh untuk cabang atletik nomor lompat, lempar maupun lari, *Power* memegang peranan utama keberhasilan dalam cabang tersebut. Dalam cabang olahraga bola voli, bola basket, sepak bola dan sebagainya termasuk juga senam artistik, juga memerlukan *Power* dalam setiap gerakannya. Karena kondisi fisik merupakan faktor yang sangat penting bagi setiap cabang olahraga. Menurut Harsono (2018, hlm. 99) *Power* merupakan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya.

Keberhasilan dalam prestasi olahraga, perlu didukung pula oleh kekuatan dan kecepatan. Yessis, Turbo (1988, hlm. 94) mengemukakan bahwa *“for success in sporting achievements, not only strength is needed but also needs to be supported by speed and acceleration”*. Untuk keberhasilan dalam prestasi olahraga, tidak hanya kekuatan yang diperlukan tetapi perlu juga didukung kecepatan dan percepatan. Sebagai contoh seorang pemain bola voli atau bulutangkis, harus dapat melompat dengan kecepatan yang tepat untuk dapat melakukan variasi smash, dan atlet lempar lembing harus dapat menggerakkan lengan dengan kecepatan yang tepat untuk dapat melempar. Oleh karena itu pemberian latihan harus bersifat khusus, sesuai dengan karakteristik kondisi fisik yang akan dikembangkan. (Wilmore & Costile, 1988, hlm. 135) mengemukakan bahwa:

To improve and develop the physical condition of an athlete, it can be done by applying several training methods, one of which is weight training because the type of exercise that can be used to increase leg muscle Power is weight training.

Berdasarkan penjelesan diatas, untuk meningkatkan dan mengembangkan kondisi fisik seorang atlet, dapat dilakukan dengan menerapkan beberapa metode latihan, salah satunya dengan latihan berbeban karena jenis latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan *Power* otot tungkai diantaranya adalah latihan berbeban. Latihan berbeban adalah latihan yang

sistematis dimana beban hanya dipakai sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai tujuan tertentu (Harsono, thn. 1988, hlm. 37)".

Seorang atlet harus memiliki kondisi fisik yang sangat baik untuk dapat menunjang prestasi. Suchomel, Nimphius, & Stone (2016) Mengemukakan bahwa "*One of the physical components that support athlete performance is Strength*". Salah satu komponen fisik yang menunjang peforma atlet adalah Kekuatan. Sidik, dkk (2019, hlm. 125) mengemukakan bahwa "*Power* adalah kekuatan dengan kontraksi otot secara singkat/cepat". *Power* ini tergantung pada kekuatan maksimal, kecepatan kontraksi otot, dan koordinasi intramuskuler. Untuk mengetahui bagaimana *Power* itu dibentuk, serta memperoleh kekuatan yang cepat apabila kita melakukan latihan-latihan kekuatan dengan kecepatan kontraksi yang lebih tinggi. Menurut Sidik, dkk (2019, hlm. 141) ada cara meningkatkan kemampuan *Power* yaitu:

Weight training dengan menggunakan parameter latihan *Power* dan *Pliometrik* metode ini adalah salah satu metode latihan yang bertujuan untuk menghasilkan daya ledak otot dengan memanfaatkan kombinasi latihan eksentrik-konsentrik otot yang mempergunakan pembebanan yang dinamis.

Para ahli menyarankan agar setiap pelatih mempunyai kompetensi pemahaman fisiologi dan memahami pelatihan fisik secara komprehensif ketika mempersiapkan untuk menjalankan pelatihan fisik pada setiap atlet. Kompetensi yang dibutuhkan oleh setiap pelatih dalam pelatihan fisik adalah penerapan metode dan bentuk latihan yang adekuat. Hal ini sering menjadi kendala yang dialami para pelatih, terutama pada dasar pemahamana keilmuan yang masih belum mencukupi. Sehingga mengakibatkan terjadinya "mal praktik" dalam pelatihan olahraga prestasi yang berindikasi pada sulitnya atau tidak munculnya prestasi yang diinginkan menjadi tercapai. Selain metode dan bentuk latihan salah satu tantangan terbesar bagi pelatih adalah merancang program latihan jangka panjang atau jangka pendek untuk mendorong dan memaksimalkan pelatihan.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal, diharapkan seorang atlet atau tim olahraga diperlukan perencanaan dan pemrograman latihan. Program latihan dapat dibagi menjadi tiga, yaitu program jangka panjang, jangka menengah dan jangka pendek. Setiap program latihan dibagi dalam periodisasi latihan. Menurut Williams *et al* (2017) mengemukakan bahwa "*periodization is a method for organizing training into successive phases to increase the*

potential for achieving goals". Periodisasi adalah metode untuk mengatur pelatihan ke dalam fase berurutan untuk meningkatkan potensi pencapaian tujuan. Kemudian Dewese et al., (2015) mengemukakan bahwa "*Periodization is considered an integral part of the training process and provides a conceptual framework for designing training programs*". Periodisasi dianggap sebagai bagian integral dari proses pelatihan dan memberikan kerangka kerja konseptual untuk merancang program pelatihan.

Ada beberapa model periodisasi, yaitu model periodisasi tradisional/*Linear* dan periodisasi non tradisional/non *Linear*, tetapi semua model periodisasi ini memiliki prinsip yang sama yaitu memiliki tahapan persiapan umum, persiapan khusus, persiapan dan kompetisi khusus, transisi atau istirahat aktif (Bompa, 1999). Periodisasi *Linear* 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, 2019). Matveev and Zdornyj, 1981, Bompa, 2004, Javier (2019) Mengemukakan bahwa "*The linear periodization model is based on developing high-volume and low-intensity training during the first period of the macro cycle with progressive increases in inntensity*". Model periodisasi *Linear* didasarkan pada pengembangan pelatihan volume tinggi dan intensitas rendah selama periode pertama siklus makro dengan peningkatan progresif dalam intensitas. Brown (2014) mengemukakan bahwa "*The linear periodization model is generally where n the way to competition the volume of training continues to decrease while the intensity is increased*". Model Periodisasi *Linear* umumnya di mana pada saat menuju kompetisi volume pelatihan terus menurun sementara intensitas ditingkatkan.

Berdasarkan hasil pengalaman saya selama menjadi atlet bola voli, banyak klub menggunakan periodisasi *linear* untuk menjadi program dalam latihannya. Setelah saya mewancarai berbagai pelatih bola voli mereka mengakui akan hal itu. Pelatih berpendapat bahwa periodisasi *linear* ini banyak digunakan oleh atlet elit. Melihat mahasiswa olahraga yang kesehariannya banyak bergelut dengan aktivitas fisik, penulis tertarik untuk menerapkan model periodisasi *linear* untuk meningkatkan *Power* khususnya *Power* otot tungkai pada mahasiswa kepelatihan fisik olahraga di universitas pendidikan indonesia.

Pada penelitian sebelumnya yang berjudul “*Effects of linear and daily undulating periodized resistance training programs on measures of muscle hypertrophy: a systematic review and meta-analysis*”. Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh simpulan sebagai berikut: Meta-analisis membandingkan Periodisasi *linear* dan undulating menunjukkan bahwa efek dari dua model periodisasi pada hipertrofi otot cenderung serupa dengan Perbedaan rata-rata standar yang dikumpulkan (Cohen's *d*) dari 13 studi yang memenuhi syarat untuk perbedaan antara model periodisasi pada hipertrofi otot adalah -0,02 (interval kepercayaan 95% (-0,25, 0,21], $p=0,848$).

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “**Pengaruh Penerapan Model Periodisasi *Linear* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Power***”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat pengaruh yang signifikan penerapan model periodisasi *linear* terhadap peningkatan kemampuan *Power*?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang diajukan maka tujuan penelitian ini yaitu: “Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh penerapan model periodisasi *linear* terhadap peningkatan kemampuan *Power*”.

1.4 Manfaat Penelitian

Apabila telah diketahui pengaruh penerapan model periodisasi *linear* terhadap peningkatan kemampuan *Power*, maka penelitian ini penulis harapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang berkaitan yaitu:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat memberikan bukti secara ilmiah serta memberikan sumbangan ilmu yang berarti mengenai Pengaruh Penerapan Model Periodisasi *Linear* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Power*.

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi atlet, pelatih, serta para pembina olahraga dimana pun berada tentang pelatihan kemampuan *Power*.

1.5 Batasan Masalah

Agar masalah yang diselidiki tidak terlampau luas serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka penelitian ini dibatasi pada masalah: “Bagaimana Pengaruh Penerapan Model Periodisasi *Linear* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Power*”.

Adapun secara terperinci area penelitian ini terbatas pada:

- 1.5.1 Variabel bebas pada penelitian ini adalah Periodisasi *Linear*.
- 1.5.2 Variabel terikat pada penelitian ini adalah kemampuan *Power*.
- 1.5.3 Metode penelitian yang digunakan adalah metode Eksperimen.
- 1.5.4 Populasi penelitian ini adalah mahasiswa KFO angkatan 2019 sebanyak 45 orang.

1.6 Struktur Organisasi Skripsi

Berdasarkan buku (*PEDOMAN PENULISAN KARYA ILMIAH UPI*, 2019) maka sistematika penulisan laporan penelitian (skripsi) yang akan disusun adalah sebagai berikut:

- 1.6.1 BAB I: Bab ini merupakan bab perkenalan yang berisikan uraian pendahuluan dan merupakan bagian awal dari skripsi, pada bab ini dikemukakan tentang latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, struktur organisasi skripsi.
- 1.6.2 BAB II: Berisikan tentang landasan teori, kajian pustaka pemikiran dan hipotesis penelitian. Kajian pustaka mempunyai peran yang sangat penting. Bab ini membahas teori-teori, dalil-dalil, penelitian terdahulu yang relevan dengan bidang yang di teliti. Pada bab ini berisi tentang pengaruh penerapan model periodisasi *linear* terhadap peningkatan kemampuan *Power*.
- 1.6.3 Bab III: Berisikan tentang metodologi penelitian yang berisikan tentang penjabaran rinci metode penelitian yang digunakan, tempat dan waktu penelitian, desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel penelitian, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.
- 1.6.4 Bab IV: Berisikan tentang hasil penelitian dan pembahasan, bab ini mengemukakan tentang hasil penelitian dan pembahasan penelitian terdiri dari dua hal utama, yakni

pengelolaan atau analisis data untuk hasil temuan yang berkaitan dengan masalah penelitian, pernyataan penelitian, hipotesis, tujuan penelitian dan pembahasan atau analisis penelitian.

- 1.65 Bab : Berisikan kesimpulan, implikasi dan rekomendasi. Bab ini berisikan tentang kesimpulan, implikasi dan rekomendasi yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan penelitian terhadap hasil analisis temuan penelitian. Ada dua alternatif cara penulisan kesimpulan, yakni dengan cara butir demi butir atau uraian padat.