

BAB I

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan keolahragaan (UU No 3 Tahun 2005, Sistem Keolahragaan Nasional). Untuk mencapai prestasi yang tinggi merupakan suatu keharusan bagi atlet untuk berlatih dengan program yang sesuai dan program yang dapat memenuhi aspek-aspek penunjang prestasi. Maka dari itu, seorang pelatih yang baik dapat memberikan program latihan yang sesuai dengan kebutuhan atletnya. Program latihan merupakan alat atau pegangan yang penting bagi pelatih untuk dijadikan pedoman dalam merencanakan latihan selama jangka waktu tertentu.

Agar program menjadi fungsional dan bermanfaat bagi pembinaan atlet, maka perencanaan program latihan haruslah didasarkan pada konsep periodisasi dan prinsip-prinsip latihan. Tujuan program latihan yang direncanakan dan diorganisir secara baik ialah untuk meningkatkan prestasi atlet secara maksimal (Iman & Unun, 2019). Ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu : (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental (Harsono, 1988). Kondisi fisik atlet memberikan sumbangan terhadap pencapaian sebuah prestasi, tetapi untuk berprestasi tinggi ditentukan oleh teknik, taktik juga kualitas kondisi fisik yang prima (Richard, 1989). Kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari beberapa komponen yaitu, fleksibilitas, kekuatan, kecepatan, dan daya tahan (Dikdik, Paulus, & Luky, 2019).

Kekuatan merupakan salah satu komponen yang sangat dibutuhkan pada beberapa cabang olahraga. Kekuatan maksimal tampaknya menjadi faktor utama yang mempengaruhi kinerja berbagai olahraga (Sinclair, 1985), khususnya olahraga yang melibatkan produksi kekuatan yang besar dan usaha dengan daya tinggi seperti melempar (M. H. Stone, K. Sanborn, & O'Bryant, 2003) dan bersepeda di medan ekstrim (M. H. Stone, W. A. Sands, & Carlock, 2004). Kekuatan dapat didefinisikan sebagai "kemampuan untuk menghasilkan usaha", dan dapat diukur secara isometrik atau dinamis (M. H. Stone, G. Moir, Glaiser, & Sanders, 2002). Potensi kekuatan untuk mempengaruhi saat melakukan angkat besi (atau olahraga lainnya) dapat dikonsepsikan dengan mempertimbangkan hubungan antara produksi

gaya dengan percepatan dan usaha yang keluar. Beberapa penelitian membuktikan kekuatan maksimal sangat terkait dengan kemampuan untuk menghasilkan tenaga rata-rata dan kekuatan maksimal dalam ruang lingkup yang luas untuk mengangkat beban dalam berbagai jenis gerakan tubuh bagian atas dan bawah (Carlock, Smith, & Harmant., 2004), (Cronin, Mcnair, & Marshall, 2000), (Moss, Refnes, Abilgaard, Nicolaysen, & J. Jensen., 1997), (M. H. Stone, O'Bryant, et al., 2003). Produksi tenaga merupakan kontribusi yang penting untuk menghasilkan power yang maksimal, dan kekuatan maksimal merupakan salah satu faktor penting yang berperan sebagai keberhasilan dalam angkat beban (Michael H Stone et al., n.d.).

Untuk memungkinkan tercapainya prestasi yang tinggi, seluruh program latihan harus direncanakan secara bertahap (*periodized*) agar segala aspek dapat berkembang secara sistematis, metodis, dan terencana. Periodisasi adalah suatu perencanaan latihan dan pertandingan yang disusun sedemikian rupa sehingga kondisi puncak (*peak performance*) dicapai pada waktu yang ditetapkan/ direncanakan sebelumnya. Namun, banyak pelatih yang kurang mampu untuk mengorganisir dan merancang suatu program latihan dengan baik. Akibatnya atlet tidak bisa mencapai prestasi maksimal, atau prestasi maksimal atlet dicapai sebelum atau setelah pertandingan yang direncanakan (Dikdik et al., 2019).

Atlet-atlet elit dunia biasanya berlatih berdasarkan pada program latihan yang sangat rinci, yang membagi program latihan ke dalam tahap-tahap latihan, sampai ke siklus yang paling rinci yaitu unit-unit latihan. Metode tersebut disebut dengan “periodisasi” atau pentahapan latihan. Ada dua jenis periodisasi yang banyak dipelajari, periodisasi linear dan periodisasi harian gelombang. Periodisasi linear terfokus pada variasi volume dan intensitas latihan yang bertahap disepanjang tahun dengan memisahkan setiap jenis latihan ke dalam siklus meso yang spesifik selama 3-4 bulan. Dalam periodisasi linear, siklus mikro yang pertama melibatkan volume latihan yang tinggi, dan pada keseluruhan periodisasi latihan, intensitas meningkat sedangkan volume menurun setiap 1-4 minggu (M. Stone, 2000).

Pada jenis periodisasi yang lain, bahwa periodisasi ini melibatkan variasi yang sistematis dari intensitas dan volume latihan pada dua periode pendek menjadi 1 sesi (Prestes et al., 2009). Model ini diadaptasikan oleh (Rhea & Alderman, 2004) yang dinamakan *daily undulating periodized* untuk menggambarkan perubahan yang besar pada volume dan intensitas bervariasi di periode pendek yang ditujukan untuk mempertahankan level performa yang tinggi selama periodisasi latihan yang panjang.

Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat pengaruh penggunaan model periodisasi gelombang (*undulating*) dalam kekuatan terhadap peningkatan kekuatan maksimal pada bagian *upper body* otot lengan ?
2. Apakah terdapat pengaruh penggunaan model periodisasi gelombang (*undulating*) dalam kekuatan terhadap peningkatan kekuatan maksimal pada bagian *lower body* otot tungkai ?

Tujuan Penelitian

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

1. Untuk menguji pengaruh penggunaan model periodisasi gelombang (*undulating*) dalam kekuatan terhadap peningkatan kekuatan maksimal pada bagian *upper body* otot lengan.
2. Untuk menguji pengaruh penggunaan model periodisasi gelombang (*undulating*) dalam kekuatan terhadap peningkatan kekuatan maksimal pada bagian *lower body* otot tungkai.

Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini sebagai berikut :

1. Secara teoritis : Penelitian ini dapat dijadikan sumbangan informasi dan keilmuan dalam upaya menambah ilmu kepelatihan, bagi peneliti selanjutnya, sebagai referensi dalam meneliti kajian yang sama secara mendalam.
2. Segi kebijakan : Memberikan arahan kebijakan untuk pengembangan pengetahuan bagi sampel yang berpartisipasi mengikuti latihan beban untuk meningkatkan kekuatan maksimal.
3. Segi praktik : Bagi pelatih dapat digunakan sebagai referensi pembinaan atlet dalam meningkatkan prestasi, dan bagi sampel dapat digunakan untuk meningkatkan performa secara efektif.

4. Manfaat dari segi isu serta aksi sosial : Hasil penelitian ini diharapkan memberikan pengetahuan serta informasi mengenai penggunaan model periodisasi gelombang (*undulating*) dalam kekuatan terhadap peningkatan kekuatan maksimal yang diharapkan menjadi referensi metode latihan untuk peningkatan kondisi fisik pada atlet.

Struktur Organisasi

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

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 penggunaan model periodisasi gelombang (*undulating*) dalam kekuatan terhadap peningkatan kekuatan maksimal. Dengan urutan struktur pendahuluan sebagai berikut: latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, struktur organisasi penelitian.

Bab II kajian pustaka, terdiri atas kajian teori-teori yang berkaitan dengan penelitian ini. Pada bab ini terdiri dari kajian mengenai teori-teori, konsep-konsep dalam bidang yang dikaji, penelitian terdahulu yang relevan, dan hipotesis penelitian.

Bab III metode penelitian membahas bagaimana proses penelitian akan dilakukan oleh peneliti yang terdiri atas desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.

Bab IV menjelaskan 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.

Bab V menjelaskan tentang kesimpulan, implikasi, dan rekomendasi sehingga penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya yang serupa.