

BAB I

PENDAHULUAN

1. 1 Latar Belakang Penelitian

Pencapaian prestasi olahraga terbaik merupakan tujuan setiap atlet dari hasil proses latihan. Keberhasilan prestasi yang baik tidak terlepas dari faktor internal dan eksternalnya terutama dalam pelatihan. Dalam meningkatkan prestasi menurut Dikdik (2019, hlm 1) perlu diperhatikan dan dilatih empat aspek penting yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental. Hal ini penting dikarenakan untuk menunjang kemampuan maksimal atlet. Kemudian Lhaksana (2011) menjelaskan bahwa sehebat apapun seorang pemain dalam hal teknik dan taktik tetapi tanpa didasari oleh kondisi fisik yang baik, maka prestasi yang akan diraih tidaklah sama dengan pemain yang memiliki kemampuan, strategi, dan tentunya kondisi fisik yang baik. Demikian, dalam pencapaian prestasi yang maksimal selain harus memahami karakteristik atlet dalam setiap cabang olahraga 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 (Sidik, 2011). Pada dasarnya setiap karakteristik seorang atlet tidak dapat di manipulasi, dalam hal ini meningkatkan kekuatan otot yang absolut dan relatif seorang atlet dapat ditingkatkan dengan latihan kekuatan (Suchomel et al., 2016).

Pada pelatihan kekuatan ada beberapa pengembangan komponen kondisi fisik menurut Dikdik (2019) dibedakan dalam 3 komponen, yaitu kekuatan maksimal (*maximum strength*), kekuatan yang cepat (*power*) dan daya tahan kekuatan (*strength endurance/muscle endurance*). Salah satu pengembangan komponen fisik kekuatan adalah *power* atau kekuatan yang cepat yang dapat mempengaruhi suatu aktivitas yang memerlukan gerak eksplosif, kombinasi kekuatan dan kecepatan berperan penting dalam sebagian besar keterampilan olahraga (Priyanto & Ndayisenga, 2020). Pada cabang olahraga permainan khususnya futsal yang sering mengharuskan pemain

memiliki *power* yang baik agar dapat melakukan banyak perpindahan gerak dalam jangka waktu cepat, komponen kondisi fisik *power* masih merupakan penentu penting dan prediktor kinerja khusus dalam olahraga (Prue Cormie, Michael R. McGuigan, 2011). Selain memerlukan *power* untuk menunjang performa terbaik dan berkualitas dalam olahraga futsal, kondisi fisik yang mutlak diperlukan adalah fleksibilitas dan kekuatan otot tungkai (Rozikin & Hidayah, 2015). Kekuatan otot tungkai yang baik berguna bagi atlet sebagai tumpuan saat melakukan eksekusi tendangan. Perlunya upaya yang dilakukan pelatih dan atlet dalam meningkatkan kemampuan kekuatan otot tungkai untuk menghasilkan *power* yang maksimal.

Dalam upaya peningkatan komponen fisik *power*, seorang atlet perlu dilatihkan kekuatan yang baik karena dijelaskan oleh Harsono (1988, hlm. 200) kekuatan (*strength*) merupakan dasar untuk menentukan *power*. Suatu proses pelatihan yang baik harus menerapkan cara atau metode yang efektif dan efisien. Ada beberapa cara atau metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan *power* diantaranya *weight training*, *pliometri* dan lain sebagainya. Salah satu metode yang diterapkan dari beberapa metode terbaik dalam meningkatkan performa atlet dalam olahraga untuk menunjang prestasinya, yaitu metode *circuit training* yang dapat meningkatkan tubuh bagian atas dan bagian bawah atlet pria dan wanita, dalam penelitiannya dijelaskan bahwa hanya komponen aerobik yang meningkat signifikan, sedangkan komponen anaerobik hanya sedikit mengalami peningkatan (Imanudin et al., 2020). Selain beberapa metode latihan, dalam pelaksanaannya ada beberapa bentuk latihan dalam peningkatan otot tungkai seperti *jump to box*, *lateral jump to box*, *step up*, *jump squat* dan lainnya.

Selain harus memahami karakteristik, bentuk latihan dan metode latihan, salah satu tantang yang cukup sulit bagi seorang pelatih adalah dalam menyusun perencanaan pelatihan secara komprehensif untuk memaksimalkan pelatihan yang akan diberikan kepada atlet. Namun dalam penerapannya, masalah yang sering terjadi adalah saat seorang pelatih yang melatih atlet hanya dari pengalaman pribadinya saja tanpa menyusun program latihan sesuai kebutuhan kondisi fisik atletnya. Hal tersebut terkadang kurang sesuai dengan kebutuhan yang diperlukan atlet, sehingga ada atlet yang terlalu mendapatkan porsi latihan yang kurang atau berlebihan sehingga

kemampuan atlet kurang optimal. Perencanaan pelatihan yang sesuai dengan kondisi atletnya dapat menunjang prestasi yang optimal dan maksimal. Pelaksanaan perencanaan pelatihan juga harus sesuai dengan prinsip latihan dan norma latihan yang sudah ada, hal ini mengacu pada pembagian rencana pelatihan tahunan menjadi lebih kecil dan memudahkan untuk mengelola fase pelatihan (Bompa, 2004).

Periodisasi latihan yang baik merupakan langkah yang sangat penting dalam hal melatih yang efektif untuk membantu seorang pelatih dalam menyusun perencanaan latihan jangka panjang ataupun latihan jangka pendek secara sistematis. Dalam penerapan periodisasi berbeda-beda bagi atlet yang belum terlatih, atlet terlatih dan atlet elite sehingga penerapan periodisasi ini bersifat fleksibel disesuaikan dengan kondisi fisik atletnya. Banyak model periodisasi yang dapat diterapkan oleh pelatih untuk melatih atlet yang terlatih maupun atlet elite selain periodisasi tradisional, yaitu model non tradisional. Model periodisasi non-tradisional seperti *undulating periodization*, *reverse periodization* dan *block periodization*.

Periodisasi pelatihan tradisional umumnya digunakan dalam pembinaan olahraga kekuatan untuk mengoptimalkan kinerja fisik puncak untuk kompetisi besar dengan perubahan volume dan beban secara bertahap (Fleck, 2011). Sedangkan periodisasi non-linier didasarkan pada konsep bahwa perubahan volume dan beban lebih sering (harian, mingguan, dua mingguan) untuk memungkinkan periode pemulihan yang lebih lama karena beban yang lebih ringan dilakukan lebih sering (D. Lorenz & Morrison, 2015). Dalam penerapannya perencanaan untuk atlet terlatih dan elite dapat menggunakan salah satu model periodisasi yaitu periodisasi terbalik (*reverse periodization*), dimana program pelatihan dimulai dengan intensitas tinggi dan volume rendah, dan secara bertahap intensitas menurun dan volume meningkat, atau intensitas dipertahankan dan volume meningkat tergantung kepada olahraganya (Restes *et al.*, 2009, Gonzalez-rave and Sortwell, 2013, Javier, 2019).

Di dalam penelitian yang berjudul "*Comparison between traditional and reverse periodization: swimming performance and specific strength values*" setelah 14 minggu pelatihan periodisasi tradisional dan periodisasi terbalik, dalam penelitian tersebut hasilnya menunjukkan bahwa periodisasi terbalik adalah spesifik dan strategi pelatihan yang efisien untuk melatih sprinter karena menunjukkan nilai signifikan di atas nilai rata-rata periodisasi tradisional (Arroyo-toledo *et al.*, 2013). Kemudian penelitian yang

berjudul “*Effects of traditional and reverse periodization on strength, body-composition and swim performance*” menunjukkan hasil peningkatan volume dan penurunan intensitas yang berangsur-angsur adalah program yang paling efektif untuk meningkatkan ketahanan otot (Arroyo-Toledo et al., 2016). Selanjutnya pada penelitian yang berjudul “*Effectiveness of reverse vs. Traditional linear training periodization in triathlon*” menunjukkan bahwa periodisasi terbalik dan tradisional adalah strategi yang efektif untuk meningkatkan variabel biomekanik, kinerja, dan fisiologis selama tes lari 2 km, untuk meningkatkan kemampuan teknis renang, serta aerobik dan anaerobic kinerja renang (Clemente-Suárez & Ramos-Campo, 2019).

Berdasarkan penelitian terdahulu serta terbatasnya literatur peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai penerapan model periodisasi terbalik atau *reverse periodization* untuk meningkatkan salah satu komponen fisik yaitu kekuatan yang cepat (*power*) yang diberikan kepada atlet terlatih dalam cabang olahraga permainan. Model periodisasi *reverse* ini diharapkan dapat dikembangkan menjadi perencanaan yang dapat diterapkan sebagai salah satu alternatif atau solusi bagi pelatih dalam menyusun perencanaan program latihan disesuaikan dengan kemampuan atlet dan komponen latihan fisiknya serta manipulasi (pengaturan) volume dan intensitas tergantung pada periodisasi (tahapan) yang sedang berlangsung. Dari permasalahan tersebut, maka penelitian ini menggunakan judul “Penerapan Model Periodisasi *Reverse* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Power* Otot Tungkai”.

1. 2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan hal tersebut dalam penelitian ini penulis merumuskan apakah terdapat pengaruh yang signifikan penerapan model *reverse* periodisasi terhadap peningkatan kemampuan *power* otot tungkai?

1. 3 Tujuan Penelitian

Dari permasalahan tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penerapan model *reverse* periodisasi terhadap peningkatan kemampuan *power* otot tungkai.

1. 4 Manfaat Penelitian

Apabila telah diketahui penerapan model periodisasi *reverse* terhadap peningkatan kemampuan *power* otot tungkai, maka penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang berkaitan yaitu :

1.4.1 Manfaat Teoritis

- 1) Dapat memberikan pengetahuan, wawasan dan informasi bagi para pelaku dan akademisi yang perhatian terhadap olahraga prestasi khususnya bagi para pelatih dilapangan mengenai penerapan model *reverse* periodisasi terhadap peningkatan *power* otot tungkai.
- 2) Menambah bahan pustaka baik di tingkat program studi, fakultas, maupun universitas.
- 3) Sebagai bahan dasar untuk mengadakan penelitian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

- 1) Bahan masukan bagi guru untuk memaksimalkan pembinaan kepada peserta didik baik itu pembinaan dalam hal akademik maupun non akademik.
- 2) Bahan masukan bagi guru, akademisi dan para pelaku olahraga dalam meningkatkan *power* otot tungkai.
- 3) Dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih untuk menerapkan model *reverse* periodisasi dengan model periodisasi lainnya kepada atlet.

1.5 Batasan Masalah

Adapun secara terperinci area penelitian ini terbatas pada :

- 1) Variabel bebas adalah penerapan model periodisasi *reverse*
- 2) Variabel terikat adalah *power* otot tungkai
- 3) Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen.
- 4) Populasi penelitian adalah atlet ukm futsal putri UPI sebanyak 20 orang, kemudian sebanyak 14 anggota populasi dijadikan sampel.

1.6 Struktur Organisasi Skripsi

Agar penulisan terinci dengan baik dan tidak ada kesalah pahaman dalam membaca, maka diperlukan penyusunan secara terstruktur. Oleh karena itu, penulis memaparkannya sebagai berikut:

- 1) Bab I menjelaskan tentang latar belakang yang mendasari mengambil judul tentang "penerapan model periodisasi *reverse* terhadap peningkatan kemampuan *Power*

Annisa Ariandini Mirage, 2022

PENERAPAN MODEL PERIODISASI REVERSE TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN POWER OTOT TUNGKAI

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

otot tungkai", perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi.

- 2) Bab II menjelaskan tentang teori-teori yang terkait dalam penelitian ini secara mendalam. Diantaranya menjelaskan tentang “penerapan model periodisasi *reverse* terhadap peningkatan kemampuan kekuatan *Power* otot tungkai”.
- 3) Bab III berisikan penjabaran yang rinci mengenai metode penelitian, yang terdiri dari desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, analisis data.
- 4) Bab IV menjelaskan temuan dan pembahasan yang terdiri dari dua hal, yakni analisis data dan pembahasan atau analisis temuan.
- 5) Bab V berisikan mengenai simpulan, implikasi dan rekomendasi yang berdasarkan hasil analisis penelitian.