

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Atlet sangat membutuhkan latihan untuk mencapai puncak prestasi. Latihan adalah suatu aktivitas yang dilakukan secara sistematis dan terencana dalam meningkatkan fungsional tubuh. Bompa (1993:1) latihan merupakan proses pengulangan yang sistematis, progresif, dengan tujuan akhir memperbaiki prestasi olahraga. Dalam kegiatan olahraga, latihan berguna untuk meningkatkan keterampilan. Harsono berpendapat bahwa latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan lama kelamaan bertambah jumlah bebannya. Tujuan latihan bertujuan untuk pencapaian prestasi. Untuk meningkatkan keterampilan prestasi memiliki empat aspek yang perlu di perhatikan dan di latih yaitu latihan fisik, teknik, taktik, dan mental, (Sidik Z.D. 2019). Latihan fisik adalah salah satu dasar yang paling penting dalam penyusunan program latihan.

Komponen- komponen latihan fisik diantaranya; kekuatan (*strenght*) adalah kemampuan dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja, daya tahan (*endurance*) dibagi menjadi 2 yaitu (*general endurance*) mempergunakan system jantung dan paru-paru dan peredaran efektif dan efisien untuk menjalankan secara terus menerus dengan intensitas tinggi dalam waktu cukup lama, (*local endurance*) kemampuan mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu, daya ledak otot (*muscular power*) kemampuan untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya, kecepatan (*speed*) kemampuan untuk melakukan gerakan yang berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya, daya lentur (*flexibility*) efektifitas dalam menyesuaikan diri untuk segala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas, kelincahan (*agility*) kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, koordinasi (*coordination*) kemampuan menitegrasikan bermacam-macam

gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif, keseimbangan (*balance*) kemampuan mengendalikan organ-organ syaraf otot, ketepatan (*accuracy*) kemampuan untuk mengendalikan gerakan-gerakan yang bebas terhadap sasaran, Reaksi (*reaction*) kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, syaraf atau *feeling* lainnya.

Kondisi fisik yang baik merupakan salah satu cara untuk mewujudkan pencapaian terhadap prestasi. Dalam hal ini, Mochamad Sajoto berpendapat bahwa kondisi fisik adalah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar lagi. Harsono berpendapat bahwa kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Selain itu Kondisi fisik yang prima dan mempunyai pemulihan yang cepat harus dimiliki para atlet. Banyaknya komponen fisik yang menjadi kebutuhan prestasi atlet menuntut pelatih untuk berusaha keras memahami dengan baik tentang pelatihan komponen fisik. seperti: kemampuan kecepatan gerak (dalam bentuk *speed, agility*, maupun *quickness*), kekuatan maksimal, kekuatan yang cepat (*power*), *power endurance* , daya tahan *anaerobik* (Sidik Z.D. 2019).

Banyaknya olahraga yang membutuhkan komponen fisik berupa *power endurance* diantaranya baik eksplosivitas dalam berlari maupun eksplosivitas teknik dalam permainan yaitu pada cabang olahraga lari nomor 200m, 400m, pada saat atlet melakukan rebound dalam permainan bola basket, spike dalam voli, melompat, menyunduk serta passing di dalam sepakbola, serta dicabang olahraga beladiri seperti tendangan.

Power endurance menurut Harsono (dalam John Justika, 2017) adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. *Power* merupakan perpaduan dua unsur komponen fisik yaitu perpaduan antara kekuatan dan kecepatan. Sedangkan menurut Dikdik (dalam John Justika, 2017) *Power endurance* sangat penting untuk dilatih karena terjadi pengulangan teknik dasar yang harus mengerahkan kekuatan yang maksimal dalam waktu yang cukup singkat dengan durasi kerja yang lama karena melakukan secara berulang-ulang pada satu pertandingan. Untuk meningkatkan

kemampuan fisik, ada beberapa bentuk pola latihan yang dapat menunjang performa atlet seperti yang dikemukakan oleh Sidik (2017) bahwa untuk melatih kemampuan *power endurance* dapat menggunakan *continious training*, *tempo run training*, *fartlek*, *cross country*, *training high intensitiy interval training*, *aerobic maximal training*, *endless relays*, *follow the leader*, *tabata training*, dan *circuit training*.

Dari banyaknya metode-metode, ada beberapa metode latihan yang telah dikaji untuk menemukan metode terbaik untuk meningkatkan performa atlet dalam olahraga prestasi, yaitu circuit training diduga dapat meningkatkan power endurance.

Menurut Sajoto (2000: 165) program latihan sirkuit harus dirancang untuk peningkatan kemampuan fisiologi pada kekuatan otot, *power*, *endurance* otot, *flexibilitas*, dan *cardiorespiratory endurance*. Penelitian lainnya mengatakan bahwa latihan circuit training bisa meningkatkan kecepatan, kelincahan, dan power otot tungkai (Iman, 2012). *Circuit Training* terdiri dari beberapa pos yang disusun dalam satu putaran. Menurut Sarwono (2007:111) (dalam Iman, 2012) adalah latihan *circuit training* merupakan bentuk latihan yang terdiri atas rangkaian latihan berurutan, yang dirancang untuk mengembangkan kebugaran fisik dan ketrampilan yang berhubungan dengan olahraga tertentu. Sedangkan menurut M. Sajoto (1995:83) (dalam Iman, 2012) latihan sirkuit adalah program latihan terdiri dari beberapa stasiun, dan di setiap stasiun seorang atlet melakukan jenis latihan yang telah ditentukan. Satu sirkuit latihan dikatakan selesai bila seorang atlet telah menyelesaikan latihan di semua stasiun sesuai dengan dosis yang telah ditentukan. *Circuit training* adalah program latihan yang terdiri dari beberapa rangkaian post, yang disusun dalam satu putaran dimana setiap post memiliki gerakan latihan sendiri.

Dalam proses latihan ini sebagai akademisi harus menemukan cara atau metode yang berkaitan dengan waktu yang efektif dan efisien. Dari banyaknya metode-metode, ada beberapa metode latihan yang telah dikaji untuk menemukan metode terbaik untuk meningkatkan performa atlet dalam olahraga prestasi, yaitu Dampak Penerapan Model Periodisasi *Reverse* terhadap Peningkatan *Power endurance*.

Periodisasi merupakan langkah-langkah perencanaan latihan dan kompetisi (pertandingan/perlombaan) yang disusun oleh pelatih sedemikian rupa sehingga *peak*

performance atlet dapat dicapai pada hari dan tanggal yang telah direncanakan, pada pertandingan/perlombaan yang paling penting (Dikdik, dkk : 2019). Periodisasi menjelaskan proses puncak dan bagaimana pelatihan dapat dimanipulasi untuk meningkatkan kemungkinan kinerja tingkat tinggi pada waktu yang tepat. Setelah rencana pelatihan tahunan dan garis waktu untuk acara kompetisi utama ditetapkan, rencana pelatihan tahunan dapat dibagi lagi menjadi siklus pelatihan yang lebih kecil, yang dikenal sebagai siklus makro dan mikro. Ini adalah komponen penting dari periodisasi karena membagi tahun pelatihan menjadi fase yang berbeda dengan tujuan yang sangat spesifik. Adapun jenis-jenis periodisasi yaitu periodisasi tradisional/ *linear* adalah model periodisasi yang berlangsung fokus pada peningkatan intensitas pelatihan secara bertahap dan penurunan volume pelatihan dari waktu ke waktu, periodisasi *blok* adalah blok periodisasi itu periodisasi yang didalamnya berisi mesocycles yang bertujuan khusus dimana perkembangannya dilakukan dalam urutan logis/sesuai komponen kemampuan untuk mempersiapkan blok pelatihan berikutnya, dan periodisasi *reverse*.

Periodisasi *reverse* merupakan model periodisasi yang berlangsung fokus pada parameter latihan setiap fase dalam satu makro untuk tiap meso seperti periodisasi tradisional/*linear*. Sebagai fase awalnya dimulai dari pelatihan volume rendah, intensitas tinggi, bergerak ke volume yang lebih tinggi, pelatihan intensitas rendah ketika kompetisi semakin dekat. Pada dasarnya adalah "kebalikan" dari model Periodisasi tradisional/*linear*.

Dalam penelitian Prestes et al., (2009) sebelumnya yang berjudul “*Comparison of linear and reverse linear periodization effects on maximal strength and body composition*” menunjukkan bahwa periodisasi *linear* lebih meningkat secara signifikan dibandingkan dengan *reverse* periodisasi. Menurut Rhea et al., (2003) yang berjudul “*A comparison of linear and daily undulating periodized programs with equated volume and intensity for local muscular endurance*” menunjukkan bahwasanya periodisasi *reverse* lebih meningkat secara signifikan dibanding periodisasi *linear* dan *undulating* periodisasi. *Reverse* periodization mengikuti modifikasi intensitas dan volume, namun dalam urutan terbalik dibandingkan *linear*, meningkatkan volume dan mengurangi intensitas. Karena terbatasnya

jumlah penelitian lebih lanjut perlu dilakukan untuk memastikan semua kesimpulan ini. Oleh karena itu, periodisasi *reverse* ini dapat dikembangkan serta diterapkan sebagai salah satu alternatif atau solusi dari berbagai macam permasalahan yang timbul dilapangan.

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan sebelumnya, maka penelitian ini akan mengungkapkan tentang: Dampak Penerapan Model Periodisasi *Reverse* Terhadap *Power Endurance*.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan pada latar belakang yang telah di kemukakan sebelumnya maka rumusan masalah yang diajukan oleh peneliti adalah

Apakah terdapat dampak yang signifikan dari penerapan *circuit training* melalui penerapan model periodisasi *reverse* terhadap peningkatan kemampuan *power endurance* ?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah yang ada, tujuan dari penelitian ini secara umum yaitu :

Untuk mengetahui adanya dampak yang signifikan dari penerapan *circuit training* melalui penerapan model periodisasi *reverse* terhadap peningkatan kemampuan *power endurance*

1.4 Manfaat Penelitian

- 1) Secara teoritis dapat dijadikan informasi yang bermanfaat untuk menambah wawasan pengetahuan tentang dampak yang signifikan dari penerapan *circuit training* melalui penerapan model periodisasi *reverse* terhadap peningkatan kemampuan *power endurance*
- 2) Secara praktis dapat menjadi acuan bagi pelatih dan atlet untuk menggunakan metode latihan yang sesuai dan efektif untuk meningkatkan *power endurance* atlet
- 3) Secara Isu dan Kebijakan Sosial, penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi dan pembelajaran untuk masyarakat khususnya pelatih dalam meningkatkan prestasi olahraga untuk para atlet.

1.5 Batasan Penelitian

Guna menghindari terjadinya perluasan masalah dan memfokuskan pada masalah yang ingin diungkapkan, maka penelitian ini dibatasi hanya tentang periodisasi *reverse* terhadap peningkatan *power endurance*.

Pengembangan dan peningkatan yang diharapkan dalam penelitian ini, peneliti berfokus kepada kemampuan *Power endurance* yang telah ditentukan melalui tes dan pengukuran. Adapun secara terperinci area penelitian ini terbatas pada :

- a. Variabel bebas adalah model latihan periodisasi *reverse*
- b. Variabel terikat adalah *power endurance*
- c. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen.
- d. Populasi penelitian adalah UKM Futsal Putri UPI sampel dalam penelitian ini terdiri dari UKM Futsal Putri UPI sebanyak 14 orang.