

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Seorang atlet dituntut harus mempunyai kondisi fisik yang bagus untuk mencapai performa yang bagus dan prestasi yang setinggi-tingginya. Kondisi fisik merupakan indikator penting yang tidak bisa dipisahkan begitu saja baik dalam peningkatan maupun pemeliharaan kondisi fisik. Komponen-komponen kondisi fisik yang menunjang performa dan prestasi adalah seperti: daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kekuatan (*strenght*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), dan koordinasi (*coordination*). Olahraga judo merupakan olahraga individu yang melibatkan kontak fisik secara langsung dimana seorang pejudo harus saling menguasai lawan atau menjatuhkan. Karakteristik olahraga judo sendiri adalah permainan yang cepat dan membutuhkan daya tahan, kekuatan dan kecepatan dalam waktu yang lama.

Dalam olahraga judo kekuatan adalah salah satu komponen kondisi fisik yang sangat dibutuhkan untuk melakukan teknik menyerang dengan cepat, bertahan, menghilangkan keseimbangan lawan. Bompa berpendapat (2000 hlm. 317) bahwa “kekuatan juga bisa menjadikan atlet bisa lari lebih cepat, melempar lebih jauh, mengangkat lebih berat, memukul dan menendang lebih keras”. Definisi kekuatan menurut Harsono (2018 hlm. 52) “kekuatan yaitu kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan”. Menurut Ismaryanti (2006 hlm. 111) “kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal”. Pendapat Sharrat (1985); Sodhi (1983); John&Nelson (1970); serta Taylor&Brassard (1981) menyimpulkan bahwa “kekuatan dan tenaga memberikan sumbangan yang besar untuk mencapai sukses prestasi olahraga judo dan gulat. Kekuatan yang dimaksud antara lain kekuatan tungkai, lengan, punggung, dan memeras”. Dari pendapat diatas bisa disimpulkan bahwa kekuatan merupakan kondisi fisik yang berpengaruh untuk mencapai prestasi yang baik. Salah satu kekuatan yang dimaksud adalah kekuatan tungkai. Olahraga judo adalah olahraga yang menggunakan tungkai sebagai tumpuan saat bertanding.

Untuk mendapatkan kekuatan otot tungkai yang kuat ada beberapa cara, salah satunya adalah dengan cara latihan beban (*weight training*). Program yang paling efektif untuk meningkatkan kekuatan otot adalah *weight training*. Dilihat dari pendapat Sajoto M (1995 hlm. 30) “program pelatihan peningkatan kekuatan otot yang paling efektif adalah program pelatihan dengan memakai beban atau *weight training* program”. Menurut Suharjana (2007 hlm. 87) “latihan beban (*weight training*) adalah latihan yang dilakukan secara sistematis dengan menggunakan beban sebagai alat untuk menambah kekuatan fungsi otot guna memperbaiki kondisi atlet, mencegah terjadinya cedera atau untuk tujuan kesehatan”. Sedangkan pendapat Irianto (2004 hlm. 59) menyatakan bahwa “latihan beban merupakan suatu bentuk latihan yang menggunakan media alat beban untuk menunjang proses latihan dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran, kekuatan otot, kecepatan, pengencangan otot, *hypertrophy* otot, rehabilitasi pasca cedera, penurunan berat badan dan lain-lain”. Latihan *weight training* dapat dilakukan dengan menggunakan beban dari berat badan sendiri (beban sendiri) atau menggunakan beban luar yaitu beban bebas (*free weight*) seperti dumbell atau mesin beban (*gym machine*).

Latihan *weight training* yang dipakai untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai salah satunya adalah *leg press*. Menurut Beachle (1997 hlm. 137) “pelatihan *leg press* sangat baik untuk pembentukan kekuatan otot kaki, membantu stabilitas persendian lutut, dan panggul serta memadatkan otot”. Tujuan latihan utama *leg press* adalah untuk melatih otot kaki dan paha, yaitu otot paha bagian depan, otot paha bagian belakang, dan otot-otot betis. Dalam latihan *leg press* penambahan beban sangat diperlukan dalam latihan dari yang paling ringan ditingkatkan secara bertahap ke yang paling berat atau juga bisa sebaliknya.

Metode yang digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai adalah metode drop set. Drop set pertama kali ditemukan oleh Henry Atkins, pada masa itu metode drop set lebih populer dengan sebutan strip set. Pada prinsipnya latihan drop set merupakan variasi dari latihan konvensional yang dilakukan pada umumnya. Latihan dengan metode ini menggunakan 3 set secara langsung tanpa jeda istirahat antarset. Pada set pertama menggunakan beban yang bisa di angkat hingga repetisi failure (hingga tidak bisa mengangkat dengan sempurna), lanjut ke

set kedua dengan menurunkan berat beban 5-10% dan angkat hingga repetisi failure, pada saat set ketiga turunkan lagi beban 5-10% dan angkat hingga repetisi failure. Tujuan utama teknik adalah untuk memberikan tekanan baru dan berbeda pada otot hingga kondisi *hypertrophy* / pertumbuhan massa otot signifikan.

Selain metode drop set, ada juga metode pyramid set bisa digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot. Menurut Husein (2007 hlm. 25) “metode pyramid set merupakan salah satu metode latihan kekuatan yang dipandang memiliki efek yang paling baik dalam peningkatan kekuatan”. Sedangkan menurut Ade Rai (2000 hlm. 84) “latihan dengan metode pyramid set adalah latihan dengan cara menaikkan beban setelah selesai melakukan satu set. Seiring dengan penambahan beban maka jumlah repetisi dikurangi”. Pada metode ini seseorang dapat melakukan intensitas latihan dengan cara mengangkat beban dari yang rendah dengan repetisi banyak sampai selanjutnya menuju intensitas yang tinggi dan repetisi lebih sedikit. Metode latihan ini termasuk dalam metode efektif, karena intensitas latihan pyramid set adalah sub maximal dan beban latihan bertambah disetiap setnya, sehingga memacu kerja otot untuk lebih bekerja lebih, sehingga terjadi perubahan bentuk dan volume otot.

Provinsi Jawa Barat adalah provinsi yang prestasi judonya berkembang, pernyataan itu dapat dilihat dari seringnya Jawa Barat memenangkan pertandingan dan menjadikan Jawa Barat sebagai juara umum di berbagai kejuaraan nasional maupun Pekan Olahraga Nasional (PON). Begitu juga dengan atlet-atlet NPCI Jawa Barat yang berhasil menjadi juara umum pada Pekan Paralimpiade Nasional (PEPARNAS). Tentu menjadi juara umum dalam pertandingan tidaklah mudah, akan tetapi mempertahankan juara umum juga tidaklah gampang membalikan telapak tangan. Ajang prestasi olahraga tidak hanya miliki orang yang normal tetapi juga milik para penyandang disabilitas. Dari tingkat internasional, nasional, hingga sampai ke tingkat daerah telah melaksanakan pertandingan penyandang disabilitas. Oleh karena itu peneliti menggunakan sampel atlet NPCI Jawa Barat karena dilihat dari data fisik untuk kekuatan otot tungkai masih kurang. Merujuk pada latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk mengkaji “ Pengaruh latihan Leg Press menggunakan metode Drop Set dan Pyramid Set terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai atlet Blind Judo”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas, maka terdapat rumusan masalah sebagai berikut:

- 1.2.1 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan leg press menggunakan metode drop set terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai atlet blind judo?
- 1.2.2 Apakah terdapat pengaruh signifikan latihan leg press menggunakan metode pyramid set terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai atlet blind judo?
- 1.2.3 Apakah terdapat perbedaan latihan leg press menggunakan metode drop set dengan latihan leg press menggunakan metode pyramid set terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai atlet blind judo?

1.3 Tujuan Penelitian

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

- 1.3.1 Untuk mengetahui seberapa besar latihan leg press menggunakan metode drop set berpengaruh terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai atlet blind judo
- 1.3.2 Untuk mengetahui seberapa besar latihan leg press menggunakan metode pyramid set berpengaruh terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai atlet blind judo
- 1.3.3 Untuk mengetahui terdapat perbedaan latihan leg press menggunakan metode drop set dengan latihan leg press menggunakan metode pyramid set terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai atlet blind judo?

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan peneliti dalam penelitian ini adalah manfaat secara teoritis dan secara praktis, yang dipaparkan sebagai berikut:

- 1) Manfaat Teoritis
 - a. Untuk memperoleh pemahaman teoritis metode latihan ini dalam beladiri judo

- b. Untuk mengetahui latihan leg press menggunakan metode drop set dan pyramid set terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai sebagai referensi dan pedoman atlet maupun pelatih
- 2) Manfaat Praktis
- a. Secara praktis penelitian ini dapat dijadikan pedoman untuk para atlet ,pembina, dan pelatih sebagai gambaran untuk mengetahui latihan leg press menggunakan metode drop set dan pyramid set terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai atlet blind judo
 - b. Penelitian ini sebagai upaya pembelajaran dan mengaplikasikan secara teoritis maupun praktis dari hasil menimba ilmu di Universitas Pendidikan Indonesia dan sebagai pengalaman dalam pengkajian ilmu Kepeleatihan Olahraga dan aspek-aspek ilmu.

1.5 Struktur Penelitian

Struktur penelitian dalam penulisan skripsi yang peneliti tentukan adalah sebagai berikut:

1. BAB I : Memuat pendahuluan yang berisi latar belakang penelitian, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur penelitian
2. BAB II : Menerapkan tentang konsep, teori, dan pendapat para ahli terkait dengan masalah yang diteliti
3. BAB III : Berisi penjabaran tentang metode penelitian, penentuan populasi, penentuan sampel, dan langkah-langkah penelitian yang akan dilakukan
4. BAB IV : Pembahasan mengenai hasil data yang melalui hasil proses analisis, pengolahan, dan perhitungan
5. BAB V : Menjelaskan mengenai kesimpulan dan saran yang terkait hasil penelitian