

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Di dalam dunia olahraga, latihan merupakan salah satu komponen yang mempengaruhi atlet untuk mencapai prestasi tertinggi. Latihan adalah proses yang sistematis untuk membentuk kemampuan dan keterampilan seorang atlet yang dilakukan secara berulang-ulang, semakin hari beban latihan meningkat, dan dilaksanakan dalam rentang waktu yang panjang (Budiwanto, 2012). Salah satu tujuan dari latihan adalah untuk meningkatkan atau memperbaiki kondisi fisik.

Kondisi fisik adalah elemen yang penting untuk mencapai prestasi puncak. Kondisi fisik menjadi salah satu prasyarat yang harus dimiliki oleh seorang atlet untuk meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraganya secara optimal, maka dari itu kondisi fisik harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga (Prima & Kartiko, 2021). Pentingnya keadaan kondisi fisik yang baik pada setiap individu atau atlet harus disadari untuk meraih prestasi. Dengan kondisi fisik yang baik, akan memengaruhi fungsi dan sistem organisme tubuh, seperti meningkatnya kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, meningkatnya komponen-komponen kondisi fisik, adanya perubahan gerakan yang lebih menjadi efisien, pemulihan yang lebih cepat, dan reaksi yang cepat ketika diperlukan (Satriya, 2011). Untuk mencapai kondisi fisik yang baik, maka diperlukan adanya pelatihan kondisi fisik.

Latihan, pengembangan, dan peningkatan kondisi fisik harus direncanakan secara matang dengan periodik berdasarkan tahapan latihan, status kondisi fisik atlet, gizi, cabang olahraga, fasilitas atau peralatan, lingkungan, dan status kesehatan. Kualifikasi pelatih yang berbakat dan kompeten pun diperlukan agar dapat membina fisik atlet secara menyeluruh tanpa menimbulkan efek negatif di kemudian hari (Sidik, 2019). Dengan demikian, melalui pelatihan kondisi fisik, diharapkan kondisi fisik atlet tersebut dapat dipertahankan ataupun ditingkatkan. Kondisi fisik meliputi kecepatan, daya tahan, kelenturan atau kelentukan, koordinasi, dan kekuatan (Letzelter, 1978).

Hilmy Apriady, 2023

PERBANDINGAN METODE PIRAMID NORMAL DAN PIRAMID TERBALIK TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN MAKSIMAL

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

Kekuatan adalah kemampuan yang dimiliki oleh sistem neuromuskular dalam menghasilkan gaya untuk melawan tahanan dari luar (Lubis, 2013). Kekuatan otot yang baik akan menambah performa seorang atlet dalam melakukan suatu gerakan. Untuk mencapai prestasi yang maksimal, maka kekuatan harus ditingkatkan sebagai dasar dalam pembentukan komponen biomotor lainnya dalam setiap masing-masing kebutuhan cabang olahraga (Sukadiyanto & Muluk, 2011). Adapun kekuatan terbagi menjadi beberapa bentuk yaitu, kekuatan umum, kekuatan khusus, dan kekuatan maksimal (Bompa & Haff, 2009)..

Kekuatan Maksimal (*Maximal Strength*) merupakan kekuatan tertinggi yang dapat dilakukan oleh sistem saraf selama otot berkontraksi maksimal. Keadaan ini dapat dilakukan dengan penggunaan beban tertinggi yang dapat diangkat dalam satu kali angkatan (Bompa & Haff, 2009). Kekuatan maksimal ini pun merupakan salah satu elemen fisik yang mendukung performa. Dengan kekuatan otot yang lebih kuat, dapat memberikan pengaruh seperti meningkatkan kinerja melompat, lari, dan mengubah arah lebih cepat. Ilmuan dan praktisi olahraga sudah seharusnya menerapkan strategi latihan berjangka panjang dengan tujuan untuk meningkatkan kekuatan otot yang dibutuhkan oleh setiap cabang olahraganya (Suchomel *et al*, 2016). Selain itu, strategi latihan juga dapat berupa pemilihan metode-metode latihan.

Dalam pemilihan metode latihan kekuatan, masalah yang sering muncul adalah bagaimana pemilihan metode latihan yang dilakukan oleh pelatih dapat sesuai terhadap atlet dan kebutuhannya. Hal ini dikarenakan latihan kekuatan memiliki berbagai macam metode yang dapat diaplikasikan. Metode tersebut di antaranya adalah set sistem, sistem *super set*, *split routines*, *burn out*, *multi-poundage*, serta sistem piramid (Harsono, 1988). Dengan demikian, metode-metode tersebut dapat diaplikasikan dengan kelebihan dan kekurangannya masing-masing. Dalam penelitian ini, peneliti bermaksud untuk menggunakan sistem latihan piramid normal dan piramid terbalik dalam latihan kekuatan.

Metode Piramid Normal adalah metode latihan yang memulai pembebanan latihan dari beban yang ringan, kemudian pada set berikutnya beban mengalami penambahan semakin berat (Harsono, 1988), sedangkan metode piramid terbalik

merupakan lawan dari metode piramid normal. Metode Piramid memulai pembebanan latihan dari beban yang berat, diikuti penurunan beban pada set berikutnya yang semakin ringan (Arhesa & Rudi, 2019).

Beberapa hasil studi menunjukkan bahwa metode piramid normal dan terbalik telah dapat memberikan banyak perubahan dalam kondisi fisik. Metode piramid dapat meningkatkan kekuatan, hal ini dikarenakan metode piramid menggunakan beban maksimal, setidaknya dalam set terakhir tanpa mengurangi volume latihan dari zona *loading* pertama (set awal), sehingga mempertahankan lingkungan anabolik yang menguntungkan untuk peningkatan hipertrofi otot dan kekuatan (Fischetti *et al.*, 2019) (Miller, 2013). Metode latihan piramid (*Light to Heavy*) dan piramid terbalik (*Heavy to Light*) dapat meningkatkan kekuatan isometrik otot (Miller, 2013). Metode piramid normal dan terbalik pun dapat meningkatkan hipertrofi otot dan kekuatan otot dada (Arhesa, 2012).

Berdasarkan uraian permasalahan di atas peneliti bermaksud untuk meneliti tentang perbandingan metode piramid normal dan piramid terbalik terhadap kekuatan maksimal. Untuk itu peneliti ingin mengangkat judul “Perbandingan Metode Piramid Normal dan Piramid Terbalik dalam Hipertrofi terhadap Peningkatan Kekuatan Maksimal”.

1.2 Rumusan Masalah

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

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dalam penggunaan metode piramid normal terhadap peningkatan kekuatan maksimal otot *upperbody*?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dalam penggunaan metode piramid normal terhadap peningkatan kekuatan maksimal otot *lowerbody*?
3. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dalam penggunaan metode piramid terbalik terhadap peningkatan kekuatan maksimal otot *upperbody*?
4. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dalam penggunaan metode piramid terbalik terhadap peningkatan kekuatan maksimal otot *lowerbody*?

5. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan metode piramid normal dengan piramid terbalik terhadap peningkatan kekuatan maksimal otot *upperbody*?
6. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan metode piramid normal dengan piramid terbalik terhadap peningkatan kekuatan maksimal otot *lowerbody*?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui pengaruh metode latihan piramid normal terhadap peningkatan kekuatan maksimal otot *upperbody*.
2. Mengetahui pengaruh metode latihan piramid normal terhadap peningkatan kekuatan maksimal otot *lowerbody*.
3. Mengetahui pengaruh metode latihan piramid terbalik terhadap peningkatan kekuatan maksimal otot *upperbody*.
4. Mengetahui pengaruh metode latihan piramid terbalik terhadap peningkatan kekuatan maksimal otot *lowerbody*.
5. Mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan metode piramid normal dengan piramid terbalik terhadap peningkatan kekuatan maksimal otot *upperbody*.
6. Mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan metode piramid normal dengan piramid terbalik terhadap peningkatan kekuatan maksimal otot *lowerbody*.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka penulis berharap melalui penelitian ini dapat menghasilkan manfaat secara teoritis dan praktis, yang dipaparkan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sarana untuk memperkaya, menambah dan mengembangkan ilmu pengetahuan yang

berhubungan dengan latihan kondisi fisik, khususnya yang berhubungan dengan metode latihan piramid dan latihan untuk meningkatkan kekuatan maksimal.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi atlet, pelatih, dapat mengetahui seberapa besar peningkatan kekuatan maksimal dengan menggunakan latihan sistem piramid dan sistem piramid terbalik.
- b. Bagi pelatih dapat digunakan sebagai acuan untuk membuat program latihan peningkatan kondisi fisik khususnya kekuatan maksimal.
- c. Bahasa informasi dan referensi dapat digunakan sebagai acuan atau referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya khususnya di bidang latihan kondisi fisik kekuatan.

1.5 Struktur Organisasi

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

a. 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 perbandingan metode piramid normal dan piramid terbalik terhadap kekuatan maksimal. Dengan urutan struktur pendahuluan sebagai berikut:

- 1) Latar Belakang
- 2) Rumusan Masalah
- 3) Tujuan penelitian
- 4) Manfaat penelitian
- 5) Struktur organisasi Penelitian

b. BAB II Kajian Pustaka

Terdiri atas kajian teori-teori yang berkaitan dengan penelitian ini. Pada bab ini terdiri dari:

- 1) Kajian mengenai teori-teori, konsep-konsep dalam bidang yang dikaji.
- 2) Penelitian terdahulu yang relevan
- 3) Hipotesis penelitian

c. BAB III Metode Penelitian

Membahas bagaimana proses penelitian akan dilakukan oleh peneliti yang terdiri dari:

- 1) Desain penelitian
- 2) Partisipan
- 3) Populasi dan Sampel
- 4) Instrumen Penelitian
- 5) Prosedur penelitian
- 6) Analisis data

d. BAB IV Temuan dan Bahasan

Membahas bagaimana temuan hasil penelitian serta pembahasan oleh peneliti yang terdiri dari:

- 1) Temuan Penelitian, berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data berbagai kemungkinan bentuk tergantung pada urutan rumusan masalah penelitian.
- 2) Bahasan Penelitian, pembahasan mengenai hasil penelitian untuk memperjelas dan menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya.

e. BAB V Simpulan, Implikasi, dan Rekomendasi

Membahas tentang simpulan akhir, implikasi dan rekomendasi dari penelitian yang telah dilaksanakan, yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian tersebut.