

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran jasmani seseorang.(Hidayat & Witarsyah, 2020) Olahraga merupakan salah satu metode untuk menjaga kesehatan serta kebugaran jasmani, Secara universal yang di maksud dengan kebugaran jasmani merupakan kebugaran fisik (*physical fitness*), ialah kemampuan seorang melaksanakan suatu aktivitas atau kerja sehari dengan efektif dan tidak mengalami kebosanan dan kelelahan yang berarti sehingga masih mempunyai cadangan energi untuk menanggulangi pekerjaan dan aktivitas tambahan.(Santoso, 2014) Latihan fisik diartikan sebagai suatu kegiatan menurut cara dan aturan tertentu yang bertujuan untuk meningkatkan berbagai aspek kondisi fisik.(Drs, Ruswan, 2009)

Komponen kondisi fisik terdiri dari komponen - komponen seperti kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, kecepatan, koordinasi, agility, power dan keseimbangan.(Subarjah, 2013) Komponen komponen kondisi fisik tersebut harus dilatih pada awal pelaksanaan program latihan sebagai pondasi awal dalam mencapai prestasi. Setelah kondisi fisik terbentuk, maka akan mempermudah pelatih dalam menyusun program latihan selanjutnya yang berkaitan dengan teknik, taktik, dan mental.(Purnomo, Gustian, & Puspita, 2019) Salah satu dari komponen fisik yang menunjang performa atlet adalah power, hampir dalam setiap cabang olahraga atlet akan membutuhkan kemampuan yang menggunakan power pada waktu tertentu. *Power is the ability of the neuromuscular system to perform work over a given time period*". (Hori, 2005)

Power adalah kemampuan otot untuk mengatasi tahanan dengan kontraksi yang sangat cepat.(Adhi & Soenyoto, 2017) Power adalah kemampuan otot untuk mengerjakan kekuatan maksimal dengan waktu yang sangat cepat, demikian oleh karena itu power adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan maka untuk

Muhammad Sofyan Yahya ,2022  
**PERBANDINGAN METODE PIRAMID NORMAL DAN PIRAMID TERBALIK TERHADAP  
PENINGKATAN POWER**

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

Mengembangkan power atlet harus mengembangkan kekuatan dan juga kecepatannya.(Subarjah, 2013) Dalam sehari-hari komponen power dibutuhkan dalam menggerakkan atau memindahkan sebagian tubuh atau keseluruhan pada tempat lain secara cepat dan ada banyak jenis latihan untuk melatih kemampuan pada power diantara lain yakni dengan latihan beban.(Soegiyanto, 2013) Latihan beban yaitu suatu jenis atau bentuk aktifitas yang dapat menggunakan beban, baik latihan jenis isometrik, secara jenis isokinetik ataupun secara jenis isotonik.(Arif, Sulaiman, Keolahragaan, & Yogyakarta, 2019) Latihan tersebut dapat dilaksanakan dengan mempergunakan beban berupa alat maupun beban badan atlet itu sendiri atau tambahan beban eksternal, Latihan beban memang sudah banyak atau sering dilakukan untuk meningkatkan kemampuan biomotor power, peningkatan dapat berupa metode-metode latihan.(Supriyanto, 2018)

Dalam memilih metode latihan kekuatan, permasalahan yang sering muncul adalah bagaimana memilih metode latihan yang sesuai, beberapa metode latihan diantaranya adalah set sistem, sistem *super set*, *split routines*, *burn out*, *multi-poundage*, dan sistem piramid (metode piramid normal dan terbalik).(Putera, Universitas, & Jakarta, 2016) Dalam penelitian ini, peneliti bermaksud untuk mengadopsi sistem latihan metode piramid normal dan metode piramid terbalik yang biasanya selalu digunakan dalam latihan kekuatan.

Metode piramida normal biasanya di mulai dengan beban yang ringan ke berat. Pada set pertama dengan beban yang lebih ringan dan kemudian di di set kedua beban dinaikan tetapi jumlah pengulangan (repetisi) diturunkan dari set pertama dan pada set ketiga beban dinaikan dan jumlah pengulangan kembali diturunkan dari set kedua. Saat menggunakan metode piramida, harus menurunkan pengulangan (repetisi) dan menaikan beban pada tiap set.(Putera et al., 2016) Tujuan pengurangan pengulangan adalah agar otot mampu mengangkat berat beban yang dinaikan dengan maksimal di tiap setnya. Metode piramida normal dengan ciri khasnya yaitu meningkatkan kualitas beban pada tiap setnya, hal ini sama dengan prinsip latihan overload, jadi latihan ini baik dan dapat meningkatkan kekuatan otot.(Putera et al., 2016)

Piramida terbalik memiliki ciri yaitu beban dimulai dari beban terberat ke beban ringan kemudian di pada set selanjutnya beban diturunkan dan pengulangan (repetisi) ditambah dari set

sebelumnya. (Putera et al., 2016) Metode piramida terbalik adalah metode yang menjembatani atlet untuk meningkatkan kemampuan kekuatan otot dan kecepatan otot dalam suatu bentuk latihan, Metode piramida terbalik yaitu volume rendah repetisi banyak contoh volume 95% repetisi 1, volume 90% repetisi 2, dst.(Supriyanto, 2018)

Berdasarkan uraian permasalahan di atas peneliti bermaksud untuk meneliti tentang perbandingan metode piramid normal dan piramid terbalik terhadap peningkatan power. Untuk itu peneliti ingin mengangkat judul “Perbandingan Metode Piramid Normal dan Piramid Terbalik Terhadap Peningkatan Power”.

## 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 piramida normal terhadap peningkatan power otot *upperbody*?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dalam penggunaan metode piramida normal terhadap peningkatan power otot *lowerbody*?
3. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dalam penggunaan metode piramida terbalik terhadap peningkatan power otot *upperbody*?
4. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dalam penggunaan metode piramida terbalik terhadap peningkatan power otot *lowerbody*?
5. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan metode piramida normal dengan piramida terbalik terhadap peningkatan power otot *upperbody*?
6. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan metode piramida normal dengan piramida terbalik terhadap peningkatan power otot *lowerbody*?

## 1.3 Tujuan Penelitian

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

Muhammad Sofyan Yahya ,2022

PERBANDINGAN METODE PIRAMID NORMAL DAN PIRAMID TERBALIK TERHADAP PENINGKATAN POWER  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1. Mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dalam penggunaan metode piramida normal terhadap peningkatan power *upperbody*?
2. Mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dalam penggunaan metode piramida normal terhadap peningkatan power *lowerbody*?
3. Mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dalam penggunaan metode piramida terbalik terhadap peningkatan power *upperbody*?
4. Mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dalam penggunaan metode piramida terbalik terhadap peningkatan power *lowerbody*?
5. Mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan metode piramida normal dengan piramida terbalik terhadap peningkatan power *upperbody*?
6. Mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan metode piramida normal dengan piramida terbalik terhadap peningkatan power otot *lowerbody*?

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

Mengacu pada latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan oleh penulis melalui penelitian ini adalah manfaat secara teoritis dan praktis, yang dipaparkan sebagai berikut:

##### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sarana untuk memperkaya dan mengembangkan ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan latihan kondisi fisik, khususnya latihan untuk meningkatkan power.

##### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi atlet, pelatih, dapat mengetahui seberapa besar peningkatan power dalam menggunakan latihan sistem piramida normal dan sistem piramida terbalik.
- b. Bagi pelatih dapat digunakan sebagai acuan untuk membuat program latihan peningkatan kondisi fisik khususnya peningkatan power dengan menggunakan metode piramid normal dan terbalik.
- c. Bahasa informasi dan referensi dapat digunakan sebagai acuan atau referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya khususnya dibidang latihan kondisi fisik

##### **3. Segi Kebijakan**

Muhammad Sofyan Yahya ,2022

**PERBANDINGAN METODE PIRAMID NORMAL DAN PIRAMID TERBALIK TERBALIK TERHADAP PENINGKATAN POWER**  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- a. Memberikan arahan kebijakan untuk pengembangan pengetahuan bagi atlet yang berpartisipasi mengikuti latihan menggunakan metode piramid normal dan piramid terbalik

#### 4. Manfaat Dari Segi Isu Serta Aksi Sosial

- a. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan wawasan baru serta menjadi informasi mengenai pengaruh metode latihan piramid normal dan piramid terbalik terhadap peningkatan power yang di harapkan menjadi sebuah referensi program latihan untuk peningkatan komponen fisik atlet.

### 1.5 Struktur Organisasi

Dalam penelitian skripsi, peneliti 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 peningkatan power. 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

Muhammad Sofyan Yahya ,2022

*PERBANDINGAN METODE PIRAMID NORMAL DAN PIRAMID TERBALIK TERBALIK TERHADAP PENINGKATAN POWER*  
 Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- 3) Populasi dan Sampel
  - 4) Instrumen Penelitian
  - 5) Prosedur penelitian
  - 6) Analisis data
- d. Bab IV membahas tentang Deskripsi Data, Uji Normalitas, Uji Hipotesis Pengolahan Data dan Pembahasan yang merupakan hasil dari data yang sudah di analisis dengan mengaitkan pada penelitian terdahulu yang relevan sudah pernah di lakukan terdiri atas:
- 1) Hasil Deskriptif
  - 2) Uji Normalitas
  - 3) Uji Hipotesis
  - 4) Pembahasan Temuan Penelitian
- e. Bab V membahas tentang Kesimpulan penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya yang serupa terdiri atas:
- 1) Kesimpulan
  - 2) Implikasi
  - 3) Rekomendasi