

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Kondisi fisik seseorang bisa dilihat dari kemampuannya untuk melakukan aktivitas berolahraga maupun sehari – hari. Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen - komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatannya, pemeliharanya. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen tersebut dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut (M. Sajoto, 1988:53).

Pembentukan kondisi fisik merupakan komponen yang mendasar di samping persiapan teknik, taktik dan mental dalam berbagai cabang olahraga. Persiapan kondisi fisik, teknik, taktik dan kejiwaan, merupakan faktor yang saling berhubungan satu dengan yang lainnya (Bompa, 1990). Komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep Muscular meliputi: daya tahan (endurance), kekuatan (stregth), daya ledak (power), kecepatan (speed), kelentukan (flexibility), kelincahan (agility), keseimbangan (balance), dan koordinasi (coordination). Ditinjau dari proses metabolic terdiri dari aerobik (aerobic power) dan daya anaerobik (anaerobic power) (Baley, 1977 Astrand dan Rodahl 1986; Rushall, 1990). Dari komponen – komponen yang disebutkan sebelumnya, sangat dibutuhkan adanya latihan kondisi fisik untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik.

Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan dengan baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh (H Subarjah, 2012). Latihan kondisi fisik adalah proses memperkembangkan kemampuan aktivitas gerak jasmani yang dilakukan secara sistematis dan ditingkatkan secara progresif untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani agar tercapai kemampuan kerja fisik yang optimal (Y Yudiana, H Subarjah, T Juliantine 2012). Dengan demikian, adanya program latihan fisik diharapkan membantu atlet untuk mencapai tingkat kondisi fisik terbaiknya dan mendapatkan prestasi yang lebih baik.

Kekuatan adalah menggunakan atau mengerahkan daya dalam mengatasi suatu tahanan atau hambatan tertentu. Kekuatan adalah kemampuan sistem neuromuskular dalam menghasilkan gaya atau kekuatan untuk melawan tahanan dari luar (Lubis, 2013: 68). Penampilan optimal atlet dipengaruhi oleh kekuatan, karena kekuatan sebagai komponen fisik utama yang harus ditingkatkan sebagai landasan yang mendasari dalam pembentukan komponen lainnya.

Power endurance atau disebut juga daya ledak otot merupakan salah satu komponen fisik yang harus dimiliki seorang atlet. Sajoto (1988:55) yaitu: Daya ledak atau *power* adalah kemampuan melakukan gerakan eksplosif. Dalam hal ini dapat dikemukakan bahwa, daya ledak atau *power* = kekuatan atau *force* X kecepatan atau *velocity* ( $P = F \times T$ ). Metode latihan Power menurut Suharno (1979) dapat dilakukan dengan beberapa metode latihan antara lain: latihan sirkuit, latihan beban, latihan interval dan sebagainya. Daya tahan atau endurance adalah salah satu komponen yang sangat penting dalam melakukan aktivitas fisik, daya tahan dilihat dari lamanya waktu bertahan seseorang untuk melakukan suatu aktivitas fisik. Menurut Annarino (1976), daya tahan adalah hasil kemampuan individu untuk memelihara gerakannya dalam kurun waktu tertentu. Dengan demikian kekuatan adalah kemampuan yang sangat erat hubungannya dengan kontraksi otot. Bompa dan Haff (2009) menyatakan membagi kekuatan menjadi beberapa macam yaitu, kekuatan umum, kekuatan khusus, dan kekuatan maksimal.

(Dikdik dkk, 2019) mengatakan bahwa Zona Intensitas Latihan Kekuatan terbagi menjadi tiga, Hipertrofi, neural dan power. Ketiga zona tersebut memiliki karakteristik dan intensitas yang berbeda. Seperti dalam Hipertrofi, Zona Hipertrofi berada di intensitas 30% - 65% dengan mengacu pada 1RM atau Kekuatan Maksimal. Untuk mencapai kekuatan maksimal, perlu diadakannya pemilihan metode latihan kekuatan. (Harsono, 1998) menyatakan bahwa metode latihan kekuatan ada lima bentuk yaitu, set sistem, sistem *super set*, *split routines*, *burn out*, *multi-poundage*, dan sistem piramid. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan sistem latihan piramid normal dan piramid terbalik.

Metode Piramid Normal adalah latihan yang dimulai 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. Menurut (Arhesa dan Rudi, 2019) Metode Piramid terbalik adalah latihan yang dimulai dari beban yang berat, kemudian pada set berikutnya beban mengalami penurunan semakin ringan.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa metode piramid normal dan terbalik sangat bermanfaat bagi atlet untuk mencapai kondisi fisik yang optimal. 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 dkk, 2019).

Sehubungan dengan latar belakang yang sudah dipaparkan, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “*perbandingan metode latihan piramid normal dan piramid terbalik terhadap power endurance*”.

## 1.2 Rumusan Masalah

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

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

### 1.3 Tujuan Penelitian

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

1. Mengetahui pengaruh metode latihan piramida normal terhadap power endurance *upperbody*.
2. Mengetahui pengaruh metode latihan piramida normal terhadap power endurance *lowerbody*.
3. Mengetahui pengaruh metode latihan piramida terbalik terhadap power endurance *upperbody*.
4. Mengetahui pengaruh metode latihan piramida terbalik terhadap power endurance *lowerbody*.
5. Mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan metode piramid normal dengan piramid terbalik terhadap power endurance *upperbody*.
6. Mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan metode piramid normal dengan piramid terbalik terhadap power endurance *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 endurance*.

#### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi atlet, pelatih, dapat mengetahui seberapa besar peningkatan *power endurance* dengan menggunakan latihan sistem piramida dan sistem piramida terbalik.
- b. Bagi pelatih dapat digunakan sebagai acuan untuk membuat program latihan peningkatan kondisi fisik khususnya *power endurance*.

- c. Bahasa informasi dan referensi dapat digunakan sebagai acuan atau referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya khususnya di bidang latihan kondisi fisik *power endurance*.

## 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 *power endurance*. 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