

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga memiliki pengaruh yang cukup besar dalam memperkuat eksistensi suatu bangsa (Danarstuti Utami 2015). Menurut Dewan Internasional dari olahraga dan pendidikan jasmani atau *International Council of Sport and Physical Education sebagaimana dikutip oleh Abdulah dan Manadji* (1994:9) Olahraga adalah aktivitas jasmani apapun yang memiliki ciri permainan dan ada unsur satu perjuangan diri sendiri, atau dengan orang lain. Ali Maksun sebagaimana yang dikutip oleh Setiyawan, Andri (2014:14) menyatakan bahwa olahraga adalah segala aktivitas fisik yang sistematis (Maulana 2019). Istilah ini meliputi rentang penuh dari seluruh pergerakan tubuh manusia mulai dari olahraga yang kompetitif dan latihan kondisi fisik (Nursalamand Fallis 2016).

Kondisi fisik merupakan salah satu aspek latihan yang paling dasar untuk dilatih dan di tingkatkan, agar mendapatkan kondisi fisik yang baik diperlukan persiapan latihan yang dapat meningkatkan dan mengembangkan kondisi fisik, daya tahan merupakan salah satu komponen fisik yang sangat penting untuk dilatih dan ditingkatkan menjadi stamina dalam upaya mencapai prestasi yang optimal. Latihan kondisi fisik adalah proses memperkembangkan kemampuan aktivitas gerak jasmani yang dilakukan secara sistematis dan ditingkatkan secara progresif untuk mempertahankan daya tahan kekuatan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani agar tercapai kemampuan kerja fisik yang optimal (Subardjah, n.d.).

Komponen dasar latihan kondisi fisik ditinjau dari konsep muskular meliputi ; daya tahan (Endurance), kekuatan (strength), daya ledak (power), kecepatan (reaksi), kelentukan (flexibility), kelincahan (agility), keseimbangan (balance), dan koordinasi (coordination) (Asnaldi, 2012). Latihan fisik umum perlu mengembangkan kemampuan daya tahan jantung dan paru, kecepatan, kekuatan power (Roque & Hansen, 2012).

Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi secara terus-menerus pada tingkat intensitas sub maksimal (Iskandar dkk., 1999: 4). Menurut Junusul Hairy (1989: 208) daya tahan otot adalah berhubungan dengan kemampuan sekelompok

otot dalam mempertahankan suatu usaha dalam waktu yang lama tanpa mengalami unjuk kerja. Daya tahan otot diperlukan untuk mempertahankan kegiatan yang sifatnya didominasi oleh penggunaan otot atau kelompok otot. Seperti halnya komponen lain, daya tahan otot hanya diperlukan sebatas kebutuhan dalam melakukan aktivitas otot. Daya tahan otot akan berkurang secara bertahap seiring dengan bertambahnya umur, tetapi penurunan daya tahan otot tidak terjadi secepat menurunnya kekuatan otot. Untuk mahasiswa daya tahan otot sangat diperlukan untuk melaksanakan kegiatan-kegiatan di sekolah (Nasurulloh 2012).

Beberapa studi memilih metode latihan kekuatan, dari masalah yang sering bermunculan adalah bagaimana cara pemilihan metode latihan yang sesuai dengan kebutuhan. Oleh karena itu latihan kekuatan memiliki berbagai macam metode latihan yang dapat diaplikasikan (Farhiah, Triansyah, and Haetami 2019). Metode tersebut diantaranya set sistem, sistem *super set*, *split routines*, *burn out*, *multipundage*, dan sistem piramid (Harsono, 1988). Demikian metode-metode tersebut dapat diaplikasikan dengan kekurangan dan kelebihan masing-masing. Di dalam penelitian ini, bermaksud menggunakan sistem latihan piramid normal dan piramid terbalik dalam latihan kekuatan.

Metode Piramid Normal adalah latihan yang dimulai dari beban yang ringan, kemudian pada set berikutnya beban mengalami penambahan semakin berat (Arhesa 2012). Sedangkan Metode Piramid Terbalik adalah latihan yang dimulai dari beban yang berat, kemudian pada set berikutnya beban mengalami penurunan semakin ringan (Arhesa dan Rudi, 2019). Selain metode, zona intensitas dalam pelatihan kekuatan pun perlu diperhatikan dan Metode latihan piramida hampir sama dengan metode latihan pyramid set, tetapi repetisi awal sedikit dan beban yang diberikan maximal, dan set selanjutnya repetisi bertambah, tetapi beban latihan menurun (Hernawan Zudanto 2016).

Latihan kekuatan memiliki beberapa zona intensitas didalamnya, zona tersebut terbagi menjadi tiga yaitu: Hipertrofi, neural, dan power. Ketiga zona tersebut memiliki karakteristik dan intensitas yang berbeda. Seperti dalam Hipertrofi, Zona Hipertrofi ini berada di intensitas 30% - 65% dengan mengacu pada 1RM atau Kekuatan Maksimal (Dikdik et al., 2019).

Beberapa temuan hasil studi membuktikan bahwa metode piramid normal dan piramid terbalik telah dapat memberikan banyak perubahan dalam 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 daya tahan kekuatan (Fischetti et al., 2019).

Berdasarkan uraian latar belakang di atas peneliti bermaksud meneliti tentang perbandingan metode piramid normal dan piramid terbalik terhadap kekuatan maksimal. Maka dari itu peneliti ingin mengangkat judul *“Perbandingan Metode Piramid Normal Dan Piramid Terbalik Terhadap Peningkatan Daya Tahan Otot”*.

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

6. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan metode piramida normal dengan piramida terbalik terhadap peningkatan daya tahan 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 piramida normal terhadap peningkatan daya tahan otot upperbody.
2. Mengetahui pengaruh metode latihan piramida normal terhadap peningkatan daya tahan otot lowerbody.
3. Mengetahui pengaruh metode latihan piramida terbalik terhadap peningkatan daya tahan otot upperbody.
4. Mengetahui pengaruh metode latihan piramida terbalik terhadap peningkatan daya tahan otot lowerbody.
5. Mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan metode piramida normal dengan piramida terbalik terhadap peningkatan daya tahan otot upperbody.
6. Mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan metode piramida normal dengan piramida terbalik terhadap peningkatan daya tahan 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 kekuatan maksimal.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi atlet, pelatih, dapat mengetahui seberapa besar peningkatan kekuatan maksimal dengan menggunakan latihan sistem piramida dan sistem piramida 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 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 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