

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pembinaan kondisi fisik merupakan syarat mutlak untuk mencapai prestasi dalam bidang olahraga. Karena kondisi fisik merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia, kondisi fisik seseorang dapat terlihat jelas pada kehidupan sehari-hari. Untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang maka kondisi fisik perlu diperhatikan, karena dengan kondisi fisik yang baik maka seseorang pasti akan mampu melakukan setiap aktifitas hidupnya dengan baik pula.

Berbicara tentang kondisi fisik tentu erat kaitannya dengan prestasi dalam suatu bidang olahraga. Agar prestasi seseorang atlet dapat meningkat maka, diperlukan seorang pelatih/instruktur yang memiliki pengetahuan, kemampuan, keterampilan, untuk menganalisis kekurangan dan kelebihan para atletnya. Hal ini disebabkan karakteristik setiap cabang olahraga yang pada umumnya sangat berbeda dalam berbagai hal antara lain ialah: kemampuan fisik, mental, teknik, usia, lingkungan dll. Kekurangan atau kelebihan seorang atlet dapat dijadikan sebagai acuan/awal untuk menyusun program latihan yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga tersebut.

Kondisi fisik yang baik harus dimiliki seorang atlet karena merupakan syarat yang tidak dapat diabaikan dan penting sekali dalam mencapai prestasi yang tinggi. Disamping itu, kondisi fisik yang baik merupakan kunci keberhasilan dalam berbagai cabang olahraga. Dalam hal ini Harsono (1988: 153) mengatakan:

“karena sukses dalam olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stress fisik yang tinggi, maka semakin jelas bahwa kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi atlet”

Kondisi fisik yang baik akan berpengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan atlet, sebab akan membantu memperkembangkan kemampuan fungsional sistem tubuh. Berikut komponen - komponen kondisi fisik dasar yang di kemukakan oleh Dikdik Zafar (2007: 61) diantaranya adalah:

1. Kekuatan (*strength*)
2. Daya tahan (*endurance*)
3. Kelentukan (*flexibility*)
4. Kecepatan (*speed*)

Dari beberapa penjelasan komponen kondisi fisik diatas, penulis akan meneliti salah satu aspek yaitu, daya tahan otot. Daya tahan secara umum adalah kemampuan fisik seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relative lama. Daya tahan itu sendiri terbagi menjadi dua bagian yaitu. daya tahan aerobik dan daya tahan anaerobik. Daya tahan aerobik adalah suatu gerakan yang dilakukan dengan menggunakan oksigen. Daya tahan anaerobik adalah gerakan yang dilakukan tidak dengan menggunakan oksigen. Ballesteros (1983: 72). Namun di dalam latihan daya tahan tidak akan lepas dari kontraksi suatu otot atau sering juga disebut daya tahan otot.

Selanjutnya adalah penjelasan mengenai daya tahan otot yang akan dikemukakan oleh Harsono (1988: 201). “Daya tahan otot mengacu kepada suatu kelompok otot yang mampu melakukan kontraksi berturut-turut atau mampu mempertahankan kontraksi statis dalam waktu yang cukup lama”. Sehubungan

dengan adanya kontraksi yang dinamis dan statis yang di paparkan sebelumnya, H.Y.S. Santosa Giriwijoyo (2007: 173) menjelaskan tentang daya otot yang di bagi menjadi 2 yaitu:

1. Daya tahan statis: ialah kemampuan otot untuk mengembangkan ketegangan yang maksimal dan mempertahankannya dalam waktu yang maksimal.
2. Daya tahan dinamis: ialah kemampuan otot untuk mengulang kontraksi dengan frekuensi yang maksimal dan mempertahankannya dalam waktu yang maksimal, tanpa memperhatikan faktor beban luar (dengan ataupun tanpa beban).

Maka, untuk meningkatkan daya tahan otot sangat diperlukan latihan kekuatan atau latihan beban. Karena latihan kekuatan merupakan dasar (basis) dari *power* dan daya tahan otot. Seperti yang telah dijelaskan oleh Harsono (2001: 24) “Kekuatan (*strength*) adalah “kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan atau force terhadap suatu tahanan”.

Oleh karena itu, teknik sistem latihan, metode serta bentuk-bentuk latihan untuk mengembangkan kekuatan otot bisa digunakan dalam mengembangkan *power* dan daya tahan otot, hanya berbeda pada berat dan repetisi angkatannya saja. Untuk meningkatkan daya tahan otot dapat dilakukan dengan berbagai macam metode latihan, diantaranya adalah *weight training* (latihan beban).

Harsono (1988: 185) menjelaskan *weight training* yaitu:

“latihan-latihan yang sistematis dimana beban hanya dipakai sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai tujuan tertentu, seperti memperbaiki kondisi fisik, kesehatan, kekuatan, prestasi, dalam suatu cabang olahraga dan sebagainya”.

Dalam latihan *weight training* ada beberapa macam metode diantaranya set sistem, super set, burn out, multi-poundage, dan piramid. Dari beberapa metode latihan tersebut, penulis ingin meneliti dua metode latihan beban yang dianggap lebih sesuai dengan cabang olahraga bulutangkis yang membutuhkan daya tahan otot yang aerobik dan karena kedua metode ini dianggap memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing, sehingga penulis memilih metode ini untuk dijadikan bahan perbandingan dalam penelitian. Kedua metode tersebut diantaranya adalah metode set sistem dan metode multi-poundage. Harsono (1988: 196) Menjelaskan tentang set sistem adalah “suatu bentuk latihan beban dengan menggunakan 3 kali pengulangan (3 set) dalam setiap gerakan berapapun repetisinya”. Dan metode mutli-poundage adalah “suatu bentuk latihan beban yang pada pelaksanaannya tidak terdapat set”. Harsono (1988: 197).

Untuk meneliti kedua metode ini, penulis akan menggunakan atlet bulutangkis yang ada di Jawa Barat, khususnya pada PB. Mutiara Bandung. Alasan dasar dari penulis memilih atlet bulutangkis ini oleh karena terjadinya penurunan prestasi, yang penulis lihat secara empiris dari pengamatan dilapangan. Penulis memilih PB. Mutiara dikarenakan: PB. Mutiara adalah club yang mapan, memiliki prestasi yang baik dan club besar yang saat ini ada di Jawa Barat. Banyak hal yang harus dilakukan untuk menjadi seorang atlet bulutangkis yang professional. Selain kualitas teknik yang tinggi, kondisi fisik merupakan hal yang sangat penting dimiliki oleh atlet bulutangkis khususnya daya tahan otot, karena dengan memiliki daya tahan otot yang baik, maka atlet tersebut akan sulit untuk mengalami kelelahan terutama pada atlet yang sudah memasuki babak utama

(quarter final, semi final dan final). Karena untuk atlet yang mengikuti 2 nomor dalam satu pertandingan sering mendapatkan jadwal yang sangat padat, bahkan bisa 3 atau 4 kali bertanding dalam satu hari. Dengan memiliki daya tahan otot yang baik, maka penulis yakin atlet tersebut bisa memperbaiki performa sebelumnya. Kondisi fisik tentunya berkaitan dengan kebugaran jasmani. Menurut H.Y.S. Santosa Giriwijoyo (2007: 17) Kebugaran Jasmani adalah “derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan”. Atau kata lain yaitu mampu melakukan aktifitas gerak dengan waktu yang sudah ditentukan dan mampu menyelesaikan tugas-tugas yang selanjutnya dengan baik.

1.2 Rumusan Masalah

Yang menjadi fokus masalah bagi penulis dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh latihan *weight training* dengan metode sistem set dan metode multi-poundage terhadap peningkatan daya tahan otot lengan pada atlet bulutangkis PB. Mutiara Bandung. Lebih lanjut penulis menuangkan permasalahan penelitian tersebut dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut :

1. Apakah latihan *weight training* dengan metode sistem set memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan otot lengan?
2. Apakah latihan *weight training* dengan metode multi-poundage memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan otot lengan?
3. Manakah metode latihan yang memberikan pengaruh lebih baik antara sistem set dengan multi-poundage terhadap peningkatan daya tahan otot lengan.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan diatas, maka tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *weight training* dengan metode sistem set dan metode multi-poundage terhadap peningkatan daya tahan otot lengan.

Secara operasional tujuan dari penelitian ini ialah:

1. Untuk mengetahui hasil latihan *weight training* dengan metode sistem set terhadap peningkatan daya tahan otot lengan.
2. Untuk mengetahui hasil latihan *weight training* dengan metode multi-poundage terhadap peningkatan daya tahan otot lengan.
3. Ada tidaknya perbedaan peningkatan daya tahan otot lengan antara atlet yang berlatih *weight training* dengan metode sistem set dan atlet yang berlatih *weight training* dengan metode multi-poundage.

1.4 Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian tentang kondisi fisik, dari aspek daya tahan otot lengan di Indonesia, khususnya atlet bulutangkis diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun manfaat secara praktis diantaranya sebagai berikut:

1. *Manfaat Teoritis*

- a. Untuk mengetahui suatu metode yang tepat, sehingga kita dapat memahami perilaku setiap individu atlet.

- b. Sebagai bahan masukan dan sumbangan pemikiran yang dapat menambah perbendaharaan ilmu di bidang olahraga bulutangkis.
- c. Bagi seorang pelatih, merupakan salah satu bahan perbaikan proses dalam latihan.
- d. Bagi para peneliti sebagai usaha untuk memperluas dan memperdalam ilmu.
- e. Bagi golongan ilmuwan, akan menambah khasanah perbendaharaan serta pengetahuannya.

2. *Manfaat Praktis*

- a. Untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan *weight training* dengan menggunakan set sistem dan metode multi-poundage terhadap peningkatan daya tahan otot lengan atlet bulutangkis.
- b. Sebagai informasi tambahan bagi semua insan pendidik, khususnya untuk pelatih - pelatih di club.
- c. Untuk mengetahui metode yang paling tepat dalam meningkatkan daya tahan otot lengan yang dapat digunakan saat melakukan latihan beban (*weight training*).

1.5 Batasan Masalah

Agar penelitian ini tidak menyimpang dari permasalahan serta untuk memperoleh data yang akurat dan spesifik, maka dalam hal ini penulis membatasi

masalah yang akan dibahas dengan mengklasifikasikan ke dalam dua variabel diantaranya:

1. Variabel bebas yaitu, yang mempengaruhi. Dalam hal ini variabel bebasnya adalah latihan *weight training* dengan metode sistem set (X_1) dan metode multi-poundage (X_2).
2. Variabel terikat adalah, yang dipengaruhi. Dalam hal ini variabel terikatnya adalah daya tahan otot lengan (Y).
3. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan populasi yaitu atlet bulutangkis PB. Mutiara Bandung dan yang menjadi sampel adalah atlet-atlet putra.

1.6 Batasan Istilah

1. *Weight training*

Latihan-latihan yang sistematis dimana beban hanya di pakai sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai berbagai tujuan tertentu seperti memperbaiki kondisi fisik, kesehatan, kekuatan, prestasi dalam suatu cabang olahraga dan sebagainya. Harsono (1988: 185).

Weight training adalah salah satu cara latihan untuk meningkatkan kekuatan. Dengan adanya tahanan dalam setiap latihan, maka akan membantu untuk merangsang otot sehingga volume otot seseorang akan bertambah, tentunya dengan intensitas dan volume yang sesuai kemampuan individu.

2. *Metode sistem set*

Sistem set yaitu “suatu bentuk latihan beban dengan menggunakan 3 kali pengulangan (3 set) dalam setiap gerakan”. Harsono (1988 : 196). Metode set sistem ini sering digunakan dalam latihan beban, karena dianggap paling efektif dalam meningkatkan kekuatan. Karena pengulangan dan juga set yang lebih banyak dibandingkan metode latihan beban lainnya.

3. *Metode multi-poudage*

Mutli-poudage adalah “suatu bentuk latihan beban yang dilakukan tanpa adanya set”. Harsono (1988 : 197). Metode ini dilakukan hanya sampai repetisi ke 20. Jadi tanpa adanya set, namun pengulangan bisa dilakukan dalam jumlah banyak. Akan tetapi volume dalam metode ini di mulai dari 5 repetisi yang apabila dalam intensitas, maka akan mencapai 75%.

4. *Daya tahan*

Daya tahan kekuatan (*muscle endurance*) mengacu pada suatu kelompok otot yang mampu melakukan kontraksi yang berturut-turut untuk waktu yang lama, atau juga mampu mempertahankan kontraksi statis untuk waktu yang lama. Dikdik Zafar Sidiq (2007: 63).

5. *Kekuatan*

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Dikdik Zafar Sidiq (2007: 61)

6. *Latihan*

Latihan adalah suatu proses aktivitas tubuh yang dilakukan secara sistematis, bertahap, terus menerus, dan beban aktivitasnya meningkat teratur.

Dikdik Zafar Sidiq (2007: 4)

7. *Metode*

Metode dalam kamus besar bahasa Indonesia (KBBI), metode adalah cara teratur yang digunakan untuk melaksanakan suatu pekerjaan agar tercapai sesuai dengan yang dikehendaki; cara kerja yang bersistem untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna mencapai tujuan yang ditentukan.

