

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Latihan adalah suatu proses aktivitas yang melibatkan tubuh dengan dilakukan secara sistematis, bertahap, dan beban latihannya meningkat secara terus-menerus berdasarkan pada prinsip dan norma latihan. Menurut Sidik dkk (2019) Latihan adalah melakukan suatu aktivitas atau kegiatan yang terdiri dari berbagai bentuk sikap dan gerak, terarah, berulang-ulang, dengan beban yang kian bertambah guna memperbaiki efisiensi kemampuan. Oleh karena diperlukannya beban latihan selama proses berlatih melatih agar hasil latihan dapat berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, psikis, sikap dan sosial atlet, sehingga puncak prestasi dapat dicapai dalam waktu yang singkat dan dapat bertahan relatif lebih lama. Khusus latihan yang bertujuan untuk meningkatkan latihan fisik atlet secara keseluruhan dapat dilakukan dengan cara latihan dan pembebanan, yang dirumuskan. Adapun sasaran utama dari latihan fisik adalah untuk meningkatkan kualitas kebugaran energy (energy fitness) dan kebugaran otot (muscular fitness). Kebugaran energy meliputi peningkatan kemampuan aerobik intensitas rendah, intensitas sedang, maupun intensitas tinggi dan anaerobik baik alaktik maupun yang menimbulkan laktik (Bangsbo, 2011). Untuk kebugaran otot meliputi peningkatan kemampuan komponen biomotor, yang mencakup komponen fisik antara lain: kekuatan, ketahanan, kecepatan, power, kelenturan, keseimbangan, koordinasi, dan kelincahan.

Beban latihan merupakan rangsang motoric yang menyebabkan gerak yang dimana dapat diatur dan dikontrol sedemikian rupa oleh pelatih maupun atlet untuk memperbaiki kualitas fungsional berbagai peralatan tubuh. Ada dua jenis beban latihan, yaitu beban luar dan beban dalam. Beban luar adalah rangsang motoric yang dapat diatur dan dikontrol oleh pelatih maupun olahragawan dengan cara memvariasikan komponen-komponen latihan (intensitas, volume, recovery, density, frekuensi, dan interval). Adapun yang dimaksud dengan beban dalam adalah perubahan

Raihan Fadlan Hasan, 2024

PENGARUH LATIHAN BEBAN DENGAN METODE TRISET TERHADAP PENURUNAN PRESENTASE KADAR LEMAK TUBUH PADA MEMBER RHINO GYM CENTRE

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

fungsional yang terjadi pada peralatan tubuh sebagai akibat dari pengaruh beban luar (Harsono, 1988). Dua hal tersebut dapat dilakukan dengan suatu aktifitas fisik yaitu latihan beban.

Latihan beban adalah suatu aktivitas fisik yang membutuhkan perencanaan, struktur, dan dilakukan secara berulang-ulang dengan tujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran jasmani (Werner W.K. & Hoegar A., 2011). Di dalam latihan beban terdapat suatu istilah set dan repetisi. repetisi adalah suatu rangkaian pengulangan yang dilakukan pada saat mengangkat beban. Setiap jumlah pengulangan tersebut disebut set (Harsono, 2019). Hal tersebut dilakukan untuk merangsang kinerja kontraksi otot terhadap member, adapun metode latihan yang digunakan adalah metode *triset*. Metode latihan *triset* merupakan pengembangan dari *compound set*, yaitu menggunakan tiga variasi latihan yang dilakukan pada kelompok otot yang sama secara berulang tanpa jeda istirahat antara set, dibandingkan dengan *compound set* yang hanya dua variasi latihan (Stopanni, 2014).

Dalam penelitian yang berjudul “Effects of traditional resistance training structures, supersets, and tri-sets on perceived intensity and physiological response” oleh (Weakley dkk., 2017) bahwasanya latihan metode triset dan superset termasuk kedalam latihan ketahanan. Hal ini berkaitan juga dengan daya tahan otot, menurut Nasrulloh (2017) dalam penelitian yang berjudul “efektivitas latihan beban dengan metode circuit weight training dan Superset terhadap penurunan berat badan dan prosentase lemak”. Pada penelitian tersebut mengungkapkan bahwasanya latihan dengan metode superset dan dengan menggunakan daya tahan otot dapat menurunkan berat badan dan presentase kadar lemak di tubuh. karena triset termasuk kedalam metode latihan beban yang sama dengan superset yaitu latihan ketahanan, maka akan terjadi suatu pengaruh yang signifikan terhadap penurunan presentase kadar lemak. Maka untuk mencapai suatu *body goals* yang diinginkan, masing-masing dari member diharuskan untuk melakukan latihan beban dengan metode triset di tempat fitness,

Raihan Fadlan Hasan, 2024

PENGARUH LATIHAN BEBAN DENGAN METODE TRISSET TERHADAP PENURUNAN PRESENTASE KADAR LEMAK TUBUH PADA MEMBER RHINO GYM CENTRE

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

karena dengan menerapkan pola latihan yang beragam, dan latihan fitness dapat digunakan untuk membesarkan otot, menurunkan berat badan, dan menjaga berat badan agar tetap ideal (Azwar, 2004).

Terkait dengan penurunan berat badan yang disebabkan oleh latihan beban seperti yang dijelaskan diatas, maka penurunan berat badan tersebut dapat dipengaruhi dengan adanya komposisi tubuh. Komposisi tubuh merupakan jumlah massa lemak dan jaringan bebas lemak yang terdiri atas otot, tulang, protein dan cairan tubuh (Shekhawat dkk., 2005). Fokus utama dari pengukuran komposisi tubuh adalah presentase kadar lemak tubuh. Selain massa lemak, terjadi juga perubahan pada massa otot, cairan tubuh dan massa tulang pada penderita obesitas. Lemak pada dasarnya merupakan jaringan bebas air, dalam berat badan seseorang, sebaliknya jaringan otot mengandung lebih banyak air menurut Liu(2011).

Presentase lemak tubuh dapat didefinisikan sebagai suatu proporsi massa lemak individu. presentase kadar lemak tubuh adalah presentase dari perbandingan bobot massa jaringan lemak dan non lemak (*fat free mass*) pada tubuh seseorang (Sharkey, 2003). Lemak adalah bagian penting dari dinding sel, insulasi vital dalam system saraf, pendahulu dari suatu komponen terpenting seperti hormon, dan menyerap di organ dalam. Sebagian besar komposisi tubuh dikelompokkan berdasarkan jenis kelamin. Persen lemak tubuh dikategorikan menjadi rendah (Perempuan: <20%; laki-laki: <8%), normal (Perempuan: 20-28,9%; laki-laki: 8-18,9%), tinggi (Perempuan: 29-35,9%, laki-laki: 19-24,9%), sangat tinggi (Perempuan: > 36%; laki-laki: >25%) (Deurenberg dkk., 1998). Sedangkan pada member rhino gym centre memiliki persen lemak tubuh yang mencapai 20%-35%.

Adapun hasil penelitian terdahulu menurut Nasrulloh dkk., (2017) yang membahas mengenai “pengaruh latihan beban dengan metode triset terhadap penambahan massa otot lengan, dada, paha dan betis mahasiswa konsentrasi kebugaran angkatan 2014”. Pada penelitian tersebut hasil yang didapat setiap mahasiswa mengalami massa otot setelah diberikan *treatment* melakukan latihan beban dengan

Raihan Fadlan Hasan, 2024

PENGARUH LATIHAN BEBAN DENGAN METODE TRISSET TERHADAP PENURUNAN PRESENTASE KADAR LEMAK TUBUH PADA MEMBER RHINO GYM CENTRE

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

metode *triset*, sehingga dapat dikatakan bahwasanya latihan beban menggunakan metode *triset* memiliki efektifitas dalam menaikkan massa otot. Akan tetapi pada penelitian terdahulu tersebut, belum menjelaskan apakah metode latihan *triset* dapat membantu menurunkan presentase kadar lemak tubuh pada mahasiswa.

Mendasari pernyataan serta hasil dari penelitian terdahulu tersebut penulis tertarik untuk membahas lebih dalam lagi mengenai latihan beban dengan metode latihan *triset* terhadap penurunan kadar lemak tubuh. Dari hasil pengamatan serta pengalaman penulis dan teman penulis alami ketika latihan beban di rhino gym centre, dalam pelaksanaannya masih banyak member yang sulit dalam menurunkan kadar lemak di tubuh ketika sudah melakukan latihan beban selama berbulan-bulan di gym. Hal ini dikarenakan banyak factor yang mempengaruhinya, salah satunya program latihan beban, karena dalam fitness sering sekali latihan beban tidak terprogram dengan baik dan benar. Oleh karena itu fitness membutuhkan program latihan beban yang baik dan benar khususnya untuk menurunkan kadar lemak di tubuh.

Dari uraian diatas, penulis menganggap dalam program latihan beban butuh suatu proses latihan yang sesuai dengan prinsip beban meningkat progresif, maka penulis akan mengkaji lebih dalam mengenai metode *triset* dalam menurunkan kadar lemak tubuh pada member, terutama dalam meminimalisir adanya member yang tidak terkontrol pada saat latihan beban sehingga hasil dari latihan beban tersebut menunjukkan penurunan kadar lemak di tubuh.

Maka dari itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “pengaruh latihan beban dengan metode *triset* terhadap penurunan kadar lemak tubuh pada member *rhino gym centre*”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat dirumuskan inti permasalahan penelitian ini yaitu Apakah terdapat pengaruh setelah melakukan latihan beban dengan menggunakan metode *triset* terhadap penurunan presentase kadar lemak di tubuh?

Raihan Fadlan Hasan, 2024

PENGARUH LATIHAN BEBAN DENGAN METODE TRISSET TERHADAP PENURUNAN PRESENTASE KADAR LEMAK TUBUH PADA MEMBER RHINO GYM CENTRE

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

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang ada, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “pengaruh latihan beban dengan metode triset terhadap penurunan kadar lemak pada member *rhino gym centre*”.

1.4 Manfaat penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini, yaitu :

- 1) Manfaat teoretis
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai suatu sarana untuk meningkatkan serta mengembangkan kualitas ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan pengembangan metode latihan beban.
 - b. Penelitian ini diharapkan mampu membuktikan secara signifikan pengaruh latihan beban dengan metode *triset* terhadap penurunan kadar lemak pada member *rhino gym centre*.
- 2) Manfaat praktis
 - a. Bagi mahasiswa dapat mengetahui seberapa besar pengaruh latihan beban dengan metode triset terhadap penurunan presentase kadar lemak pada member *rhino gym centre*.
 - b. Bagi instruktur fitness dapat digunakan sebagai acuan untuk membuat program latihan penurunan presentase kadar lemak di tubuh.
 - c. Bagi member dapat menambah wawasan mengenai seberapa besar pengaruh latihan beban dengan metode triset terhadap penurunan presentase kadar lemak di tubuh.
 - d. Bagi masyarakat dapat digunakan sebagai acuan program latihan untuk menurunkan presentase kadar lemak di tubuh.
- 3) Manfaat dari segi aksi sosial

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan suatu wawasan dan ilmu yang bermanfaat terhadap masyarakat luas terutama pada *member gym centre*

1.5 Sistematika Penulisan

Bagian ini berisikan atas urutan dalam penulisan skripsi pada setiap bab berikut merupakan struktur penulisan skripsi dalam penulisan skripsi ini:

BAB I Pendahuluan. Bab pertama menjelaskan mengenai latar belakang, mengenai penjelasan latihan dan presentase kadar lemak tubuh, selain itu terdapat rumusan masalah dalam bentuk pertanyaan, kemudian terdapat tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penelitian.

BAB II Kajian Pustaka. Bab dua ini berisikan kajian-kajian dan tinjauan pustaka baik itu dari buku maupun jurnal yang berhubungan dengan variabel-variabel yang menjadi kajian dalam studi ini yaitu meliputi: 1) Definisi Latihan, 2) Latihan Beban, 3) Metode Latihan *Triset*, 4) Program Latihan, 5) Penambahan Massa Otot, 6) Presentase Kadar Lemak Tubuh, selain itu terdapat Penelitian Terdahulu, Kerangka Berfikir dan Hipotesis.

BAB III Metodologi Penelitian. Pada bab tiga ini terbagi dalam beberapa sub bagian, antara lain 1) metode penelitian, 2) populasi dan sampel, 3) instrument penelitian, 4) desain penelitian, 5) alur penelitian, dan 6) prosedur penelitian.

BAB IV Temuan Dan Pembahasan. Pada bab 4 ini menjelaskan tentang hasil pengolahan dan analisis data serta pembahasan hasil penelitian.

BAB V Simpulan, Implikasi, dan Rekomendasi. Pada bab terakhir atau bab 5 ini berisi simpulan, implikasi dan rekomendasi.