

BAB I

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang Masalah

Memiliki tubuh yang proporsional dengan menampilkan otot-otot dengan lebih transparan adalah impian sebagian besar kaum laki-laki. Otot adalah bagian dari jaringan lunak tubuh manusia yang memiliki fungsi sebagai penggerak aktif tulang dan tempat disimpannya sumber energi. Tubuh manusia tersusun dari sekitar 650 jenis otot. Saat tubuh bergerak, tubuh yang bekerja tidak hanya satu, melainkan berbagai otot lainnya bergerak. Kolaborasi dari gerakan berbagai otot inilah yang akan menggerakkan tulang.

Menurut Ade Rai (2006: 29) hipertrofi otot adalah pertumbuhan serabut otot bertambah besar atau tebal. Perekrutan serabut otot yang maksimal (*maximum muscle fibre recruitment*) terjadi saat seluruh serabut otot yang dilatih benar-benar terpakai semua untuk menggerakkan tekanan beban yang ditempatkan pada bagian otot tersebut. Perekrutan serabut otot yang maksimal, harus terjadi untuk bisa mendapatkan pertumbuhan otot yang maksimal, karena tanpa perekrutan serabut otot pada bagian tubuh yang dilatih maka potensi perkembangan otot hanya sekecil jumlah serabut otot yang dipakai, artinya semakin banyak atau maksimal serabut otot direkrut dalam satu sesi latihan, semakin besar potensi perkembangan massa otot (hipertrofi). Dengan demikian banyak cara dilakukan untuk meningkatkan massa otot antara lain dengan olahraga. Olahraga merupakan salah satu cara yang paling aman untuk mewujudkan tujuan tersebut. Olahraga yang efektif untuk menambah diameter otot (*hipertrofi*) yaitu melalui latihan tahanan (*resistance training*) atau latihan beban (*weight training*).

Latihan beban (*weight training*), merupakan olahraga yang membantu menambah massa otot. Menurut Harsono (1988:185) mengatakan bahwa “*Weight training* adalah latihan-latihan yang sistematis dimana beban hanya dipakai sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai berbagai tujuan tertentu”. Pada latihan tersebut seorang harus mengangkat, mendorong atau menarik suatu beban. Latihan beban dapat dilakukan dengan menggunakan beban luar yaitu beban bebas (*free weight*) atau mesin beban (*gym machine*).

Menggunakan beban luar sangatlah banyak dan bervariasi sesuai dengan tujuannya, dengan menggunakan beban luar latihan akan lebih efektif untuk menambah diameter otot (*hipertrofi*) di karenakan variasinya sangat banyak dan beban mudah diatur sesuai dengan takaran latihan.

Dalam meningkatkan otot dan kekuatan tidak bisa di lakukan dengan sembarangan atau dengan semaunya, akan tetapi harus dilakukan sesuai dengan norma latihan. Dalam pelatihan fisik banyak metode dan bentuk latihan atau pola pelatihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan tergantung pada tujuan latihannya, seperti untuk meningkatkan kemampuan kekuatan maka metode latihan beban (*weight training*) atau latihan tahanan (*resistance training*) dengan *set system, superset, pyramid, burn out, multiplepoundage*, sirkuit dan lainnya.

Set system yaitu melakukan beberapa repetisi dari suatu bentuk latihan, disusul dengan istirahat sebentar, untuk kemudian mengulangi lagi repetisi seperti semula. Banyak para ahli menyatakan bahwa perkembangan kekuatan otot akan lebih cepat apabila atlet berlatih sebanyak 3 set dengan 8-12 RM (repetisi maksimal) untuk setiap bentuk latihan.

Superset, pelaksanaannya yaitu setiap bentuk latihan diteruskan dengan bentuk latihan untuk otot-otot antagonisnya. Program latihan melalui super set ini sangat melelahkan. Karena disamping harus melakukan bentuk latihan otot-otot bagian depan (*diagonis*) juga harus melakukan bentuk latihan otot-otot bagian belakang tubuh (*antagonis*). Menurut Djoko Pekik (2004: 41) super set adalah suatu bentuk latihan dengan cara melatih otot yang berlawanan yaitu agonis dan antagonis secara berurutan.

Dalam latihan beban atau *weight training* sebagian besar peneliti melihat bentuk latihan pembebanan yang diberikan terkadang menggunakan metode-metode yang itu-itu saja dan tidak bervariasi, yang dapat mengakibatkan seseorang terkadang merasa bosan dengan model-model latihan seperti demikian. Dari beberapa bentuk latihan, peneliti tertarik untuk memberikan variasi dengan mengkaji metode *set system* dan *super set* pada latihan pembebanan.

Sebagian orang mengeluhkan dengan ukuran lengan bagian atas yang kecil jadi berdasarkan uraian di atas peneliti menganggap penting untuk diangkat dalam bentuk penelitian, khususnya penelitian mengenai bentuk latihan kekuatan dengan

metode *set system* dan *Super set* terhadap perkembangan otot. Apakah terdapat dampak yang signifikan terhadap perkembangan otot lengan atas.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas maka penulis, merumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut:

“Apakah terdapat perbedaan hasil yang signifikan pada pembesaran otot lengan atas melalui metode *system set* dengan *Super set*.”

3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah di uraikan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

“Untuk mengetahui perbandingan hasil latihan beban melalui metode *system set* dengan *superset* terhadap pembesaran otot lengan atas.”

4. Manfaat Penelitian

a. Secara Teoritis

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu mengungkap berbagai hal yang bermanfaat.
2. Diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi masyarakat dan lembaga olahraga dalam pengembangan ilmu keolahragaan.

b. Manfaat Praktis

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan pedoman bagi pelatih mengenai metode latihan.
2. Diharapkan dapat mengembangkan minat masyarakat untuk berolahraga.

5. Struktur Organisasi Skripsi

Bagian ini memuat sistematika sebagai berikut:

- BAB I, berisi latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta struktur organisasi skripsi. Pada bagian ini

peneliti membuat kerangka mulai dari permasalahan yang akan diteliti hingga maksud dan tujuan dilakukannya sebuah penelitian.

- BAB II, berisi kajian pustaka atau landasan teoritis yang di dalamnya terdapat beberapa pengertian dan konsep dari para ahli mengenai permasalahan penelitian.
- BAB III, berisi tentang gambaran, alur, prosedur penelitian yang dilaksanakan oleh penulis untuk memaparkan bentuk metode penelitian yang terkait.
- BAB IV, berisi dua hal utama, yaitu (1) temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, (2) pembahasan temuan penelitian.
- BAB V, berisi simpulan, implikasi, dan rekomendasi. Pada bab ini penulis menyimpulkan hasil dari analisis temuan yang penulis teliti, juga mengajukan hal-hal penting yang dapat bermanfaat dari hasil penelitian.