

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap bugar dan memiliki bentuk tubuh yang ideal. kebugaran tubuh yang berkaitan dengan kesehatan memiliki beberapa komponen, yaitu, daya tahan jantung-paru, daya tahan otot, kekuatan, kelentukan, dan komposisi tubuh (Rauner, 2013). Dengan komponen kebugaran tersebut, tubuh yang kuat dan sehat akan dicapai, namun banyak orang yang kesulitan menjadikan tubuh mereka bugar dengan alasan terlalu sibuk. Sehingga waktu untuk berolahraga tidak ada. Latihan yang baik dan benar akan memberikan pengaruh pada komposisi tubuh (Thibault, 2012).

Komposisi tubuh manusia terdiri dari empat komponen utama, yaitu jaringan lemak tubuh total (*total body fat*), jaringan bebas lemak (*free fat mass*), mineral tulang (*bone mineral*), dan cairan tubuh (*body water*), tubuh manusia sebagian besar terdiri dari air, bila dianalisis, komposisi kimianya terdiri dari rata-rata 60% kandungan air atau sekitar 45 liter per orang (Ellis, 2000).

Kelebihan berat badan menggambarkan komposisi tubuh yang tidak ideal dan beresiko terhadap kesehatan (Frediani et al., 2013). Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan berbagai macam gangguan kesehatan, salah satunya adalah kelebihan berat badan. Kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu faktor risiko penyakit jantung koroner, diabetes tipe 2, dan kanker (Marques et al., 2019). Salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan/kebugaran jasmani adalah melalui olahraga teratur, terukur, terprogram, sistematis dan selalu meningkat (Nazeer, Rabia, and Gill., 2016). Olahraga merupakan pondasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani, sehingga dapat beraktivitas dengan baik. Kebutuhan jasmani dapat diperoleh dengan olahraga yang teratur serta asupan gizi yang cukup dan teratur (J. E. Clark, 2015).

Program *Resistance training* yang di rancang memiliki banyak manfaat termasuk peningkatan kualitas hidup dan mengurangi cacat pada orang dengan dan

tanpa penyakit kardiovaskular. *Resistance training* juga cenderung meningkatkan massa tubuh tanpa lemak, jika berat badan tetap tidak berubah dengan latihan, akan ada kehilangan lemak atau adiposa (Williams et. al., 2007). Penelitian ini telah diketahui untuk kedua orang dewasa yang lebih tua yang berpartisipasi dalam program *Weight training* (Fields et al., 2017).

Salah satu model latihan adalah *Suspension training* atau yang lebih dikenal dengan istilah *total body resistance exercise* yang memungkinkan individu untuk memanfaatkan kekuatan berat badan sambil melakukan latihan yang terdiri dari berbagai bidang gerak, kelompok otot dan sendi. Saat ini sedikit informasi mengenai manfaat atau efektivitas *suspension training* (Janot, 2013).

Dalam *suspension training*, tali digunakan untuk menangguhkan segmen tubuh di udara, individu kemudian bekerja melawan berat badan mereka saat mereka melakukan latihan di keadaan yang tidak stabil yang di ciptakan oleh tali pengikat, penelitian yang dilakukan oleh Jeannette (2014) menegaskan bahwa ketidakstabilan yang di berikan oleh *suspension training* akan menghasilkan peningkatan aktivasi otot rectus abdomini dan external obliq.

*Suspension training* menggabungkan pelatihan dinamis dan statis dengan menangguhkan bagian-bagian tubuh tertentu dengan tali untuk meningkatkan stabilitas dan koordinasi kelompok-kelompok otot. Dalam beberapa tahun terakhir, telah menarik lebih banyak perhatian dari para peneliti, pelatih, dan atlet untuk efek positifnya pada kekuatan dan fungsi otot (Ma et al., 2017).

Sistem *suspension training* selama 30 istirahat detik dan 30 detik bekerja memberikan kecenderungan manfaat sistem kardiovaskular dalam waktu lebih sedikit dibandingkan model latihan lainnya (Wolfe, 2012). Dalibor Pastucha (2017) menunjukkan bahwa *suspension training* itu memperkuat otot-otot tubuh manusia, meningkatkan stabilitas sendi, memperkuat ligamen dan stabilitas kelompok otot, terutama otot inti sambil meningkatkan kapasitas paru-paru.

*Weight training* sebagai latihan yang menggunakan mesin tetap atau gerakan yang memisahkan sendi bagian tubuh dan otot-otot yang mungkin sulit diterjemahkan ke dalam kehidupan sehari-hari (Piner et al., 2012), latihan biasanya dilakukan secara berhati-hati dalam program latihan karena adaptasi latihan

*resistance training* meningkatkan kekuatan tubuh bagian atas dan bawah (Weiss et al., 2010).

*Weight training* banyak digunakan oleh para penggemar kebugaran, bahkan menjadi daya tarik bagi beribu ribu orang yang pernah menyebut dirinya sebagai orang loyo, orang yang tidak memiliki energi yang banyak, dan orang yang tidak bugar (Depcik and Williams, 2004). Tetapi dapat menyebabkan perubahan yang dramatis bagi tubuh, bentuk tubuh menjadi perhatian khusus dalam budaya saat ini yang cenderung berfokus pada estetika tubuh karena ada pesan kuat mengenai toleransi masyarakat terhadap karakteristik fisik tertentu; ada banyak tekanan bagi wanita untuk menjadi kurus dan cantik, dan pria menjadi berotot.

Selanjutnya sejalan dengan Goodman (2007) *Weight training* ini sebaiknya dilakukan setidaknya 2x seminggu dan tidak dalam hari yang berturutan. Namun akan lebih ideal bila latihan ini dilakukan 3x seminggu, Latihan yang dilakukan sebaiknya memiliki intensitas sedang (50% dari 1-Repetisi Maksimal) atau berat (75-80% dari 1-RM) untuk mencapai tujuan optimal pada aksi dan kekuatan insulin. Tiap sesi latihan minimal terdiri dari 5-10 jenis latihan yang melibatkan kelompok otot besar (tubuh bagian atas, tubuh bagian bawah, dan inti) dan 10-15 repetisi hingga kekelelahan (*fatigue*) per set pada awal latihan, kemudian ditingkatkan sejalan dengan waktu hingga berat beban/resistensi tertentu yang hanya dapat diangkat selama 8-10 menit, Progresivitas intensitas, frekuensi, dan durasi sesi latihan harus dilakukan secara bertahap untuk menghindari terjadinya cedera.

Dengan harapan model kedua tersebut dapat membantu tercapainya tujuan dari member agar mendapatkan tubuh yang ideal untuk dapat menambah kepercayaan diri mereka selain untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan juga tentunya badan yang bugar. Padahal dalam setiap individu akan berbeda dengan individu lainnya, maka dari itu belum tentu semua orang cocok menggunakan model *suspension training*, bisa saja seorang lebih cocok menggunakan model latihan *Weight training* dan bisa juga sebaliknya. Berdasarkan permasalahan yang ada, penelitian ini peneliti ingin mengetahui bagaimana pengaruh kedua model tersebut dan yang manakah yang lebih efektif dalam perubahan massa lemak total dan massa otot untuk mencapai badan yang ideal yaitu menggunakan model *suspension training* atau dengan menggunakan model *Weight training*.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk meneliti tentang pengembangan sebuah model *suspension training* dan *Weight training*. Maka judul yang diambil oleh penulis adalah “**Pengaruh Model *Suspension Training* Dan *Weight Training* Terhadap Perubahan Massa lemak Total dan Massa Otot pada Laki-laki**”

## **1.2 Rumusan masalah**

- 1.2.1 Bagaimana model *suspension training* berpengaruh terhadap penurunan massa lemak total?
- 1.2.2 Bagaimana model *suspension training* berpengaruh terhadap peningkatan massa otot?
- 1.2.3 Bagaimana model *Weight training* berpengaruh terhadap penurunan massa lemak total?
- 1.2.4 Bagaimana model *Weight training* berpengaruh terhadap peningkatan massa otot?
- 1.2.5 Apakah terdapat perbedaan pengaruh model *Suspension Training* dan *weight training* terhadap penurunan massa lemak total?
- 1.2.6 Apakah terdapat perbedaan pengaruh model *suspension training* dan *Weight training* terhadap peningkatan massa otot?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

- 1.3.1 Untuk mengetahui pengaruh model *suspension training* berpengaruh terhadap penurunan massa lemak total.
- 1.3.2 Untuk mengetahui pengaruh model *suspension training* berpengaruh terhadap peningkatan massa otot.
- 1.3.3 Untuk mengetahui pengaruh model latihan *Weight training* berpengaruh terhadap penurunan massa lemak total.
- 1.3.4 Untuk mengetahui pengaruh model *Weight training* berpengaruh terhadap peningkatan massa otot.
- 1.3.5 Untuk mengetahui perbandingan pengaruh model *suspension training* dan *Weight training* terhadap penurunan massa lemak total.

1.3.6 Untuk mengetahui perbandingan pengaruh model *suspension training* dan *Weight training* terhadap peningkatan massa otot.

#### **1.4 Manfaat penelitian**

Dengan adanya penelitian ini penulis berharap dapat memberikan manfaat atau kegunaan sebagai berikut:

##### 1.4.1 Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah bagi perkembangan ilmu pengetahuan di bidang pelatihan. Khususnya dalam mengembangkan wawasan dalam olahraga kesehatan.

##### 1.4.2 Secara Praktik

Dengan adanya penelitian ini, maka dapat digunakan dan dipertimbangan untuk para pelatih bisa memilih model latihan untuk menurunkan massa lemak total dan meningkatkan massa otot dengan menggunakan model *suspension training* dan *weight training*.

#### **1.5 Struktur Organisasi Tesis**

Dalam setiap tesis pasti terdapat sistematika penulisan dalam penyusunannya. Adapun sistematika/struktur organisasi dari penulisan skripsi ini adalah sebagai berikut:

##### **BAB I PENDAHULUAN**

BAB I Pendahuluan yang terdiri dari Latar Belakang Masalah dengan isi identifikasi masalah yang melatar belakangi masalah penelitian, Rumusan Masalah terkait pertanyaan-pertanyaan penelitian, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, dan Struktur Organisasi Penelitian.

##### **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

Bab II peneliti menulis tentang teori-teori yang berkaitan dengan variabel yang akan diteliti dalam penelitian kali ini, meliputi *suspension training* dan *weight training* terhadap perubahan massa lemak total dan massa otot. Selain beberapa kajian teori tersebut, peneliti juga menyajikan hasil penelitian terdahulu yang relevan, posisi teoritis peneliti serta hipotesis penelitian yang menjadi acuan dalam penelitian kali ini.

### BAB III METODE PENELITIAN

BAB III Metode Penelitian mencakup Desain Penelitian menjelaskan desain apa yang digunakan dalam penelitian ini, Waktu dan Tempat Penelitian menjelaskan kapan dan dimana dilakukannya penelitian ini, Populasi dan Sampel Penelitian menjelaskan siapa populasi dan bagaimana teknik sampling pada penelitian ini, Validitas dan reliabilitas, Batasan Penelitian, Instrumen Penelitian, Program Latihan dan Analisis Data yang akan digunakan dalam penelitian ini.

### BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN

BAB IV Temuan dan Pembahasan Penelitian memaparkan hasil temuan-temuan yang didapat dari pengumpulan dan pengolahan data serta membahas hasil temuan tersebut.

### BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

BAB V Simpulan, Saran dan Rekomendasi berisikan kesimpulan dari hasil penelitian serta saran dan rekomendasi kepada pembaca hasil penelitian ini.