

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Berolahraga di gym saat ini sangat populer di seluruh dunia, dengan 131,7 juta club *fitness* yang terdaftar di Asosiasi club Kesehatan, & Olahraga Internasional. Ini adalah aktivitas yang sangat disukai oleh laki-laki, perempuan, lanjut usia dengan tujuan melatih kebugaran untuk berbagai alasan. Beberapa orang bergabung dengan club *fitness* untuk menurunkan berat badan memperkencang tubuh, menambah masa otot atau menjaga kondisi tubuh untuk bisa beraktifitas baik secara normal, ada pun beberapa orang menghadiri gym bukan untuk latihan utama tetapi sebagai latihan pembantu untuk meningkatkan olahraga utama spesifik mereka. Selain itu pelatihan olahraga / instruktur *fitness* menawarkan peluang untuk pencegahan dan rehabilitasi cedera. Secara sosiologis, alasan melakukan pelatihan *fitness* meliputi; kenyamanan, interaksi sosial, relaksasi, meningkatkan harga diri atau menghilangkan stres. Jenis-jenis pelatihan utama yang dilakukan saat berada di pusat kebugaran meliputi latihan kardio, latihan beban dan koordinasi, yang belakangan lebih banyak hadir selama sesi latihan (Akkoyunlu, Acet, and Karademir 2017; Rahimi 2006).

Latihan beban dilakukan untuk berbagai tujuan, tetapi pada umumnya bertujuan untuk meningkatkan bentuk tubuh dalam acara tertentu (seperti binaraga) atau untuk mengembalikan kembali fungsi setelah cedera atau *imobilisasi*. Mekanisme di mana peningkatan kemampuan umumnya dianggap sebagai hasil dari peningkatan kekuatan otot kecil atau kelompok otot tertentu, dan untuk acara olahraga di mana output daya tinggi diperlukan, latihan beban dipandang sebagai tambahan penting untuk program pelatihan. Meskipun demikian, ada sedikit informasi yang tepat tentang hubungan antara kekuatan kelompok otot individu dan kinerja tugas-tugas tertentu dan efek pelatihan pada hal ini (Mcnamara et al. 2008 ;Rutherford et al. 1986).

Bukan lagi angkat beban semata-mata ranah/untuk binaragawan , angkat beban telah menjadi salah satu kegiatan kebugaran paling populer untuk orang-orang dari segala usia. Manfaat mempompa otot dengan latihan beban adalah

melatih kekuatan, melatih daya tahan - dapat melatih otot menjadi lebih kuat, kesehatan jantung yang lebih baik, tubuh yang lebih ramping, dan tubuh lebih bugar untuk tugas sehari-hari. banyak manfaat dari latihan beban tetapi pada kenyataannya hanya beberapa cara dapat melatih otot Anda. Gym komersial atau peralatan di rumah? Barbel dan dumbel disebut "*freeweight*", atau latihan beban dengan *machines* ? Program yang optimal dapat bervariasi tidak hanya oleh individu, tetapi juga oleh keadaan (Hawkins, Doyle, and McGuigan 2009; B. Stamford 1998).

Banyak anggapan orang awan yang takut latihan beban karena tidak ingin memiliki badan yang kekar seperti binaraga. Padahal binaraga dapat dikatakan aplikasi gaya hidup *fitness* yang tinggi. Setiap orang memiliki pilihan untuk mengaplikasikan gaya hidup *fitness* berdasarkan apa yang ingin dicapainya tergantung pada kondisi tubuh, maupun kapasitasnya. Tidak semua orang harus berorientasi pada binaraga untuk menjalankan gaya hidup *fitness* , tetapi setiap orang yang berorientasi pada binaraga harus menempuh gaya hidup *fitness*. Lebih jelasnya dapat dikatakan bahwa *fitness* tidak harus binaraga, tapi jika ingin binaraga kamu harus *fitness* (Bryant Stamford 1998).

Training, HIIT (High Intensity Interval Training), Cross Fitt, dan Functional Training. Hal ini dapat kita lihat di pusat kebugaran (Fitness Centre) yang ada, banyak menawarkan program kebugaran jasmani (physical fitness), penurunan berat badan (fat lose), penambahan berat badan (weight gain), pengencangan (body shaping), pembentukan otot tubuh (hipertrofi), senam aerobic dll. Beberapa orang dalam memilih program latihan Penurunan berat badan beranggapan bahwa menggunakan metode Piramid set lebih efektif dari pada menggunakan metode Super set. Pemahaman ini berpengaruh terhadap member baru menentukan dilatih dengan metode piramid set dan super set untuk program penurunan berat badan. Banyaknya instruktur dan member yang menerapkan metode kedua tersebut ditempat *fitness* membuat peneliti ingin mengetahui manakah yang lebih efektif dari kedua metode tersebut agar kedepannya memberikan pemahaman bagi instruktur dan member yang berada di *fitness* centre. Maka dari itu penulis berharap dapat mengetahui pengaruh dari metode kedua tersebut dan kedepannya dapat

memberikan program yang sesuai untuk member baru (Bohannon 2007; Nishimura et al. 2010 ;Sławińska, Stolarski, and Jankowski 2019).

Superset adalah melakukan 2 latihan back to back tanpa istirahat, setelah 2 latihan kemudian beristirahat selama 60 detik sebelum mengulangi superset lagi untuk jumlah set yang diinginkan. Karena dengan menggunakan metode ini yaitu agonis dan antagonis dapat membakar lemak dan mengoptimal kan bagian otot yang dituju karena metode ini menggunakan otot bagian depan kemudian menggunakan otot sebaliknya tergantung otot yang dituju dan otot pasangan keterbaliknya (Mcgill, Weight, and Academy 2013).

Dalam usaha pembentukan generasi muda yang mampu menjadi tulang punggung penerus perjuangan bangsa, pembinaan melalui olahraga sudah lama dipandang sebagai sarana yang paling berdaya guna dan berhasil guna. Dalam berbagai hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa olahraga, termasuk latihan aerobik dan latihan beban menurut (Straub 2015), meningkatkan kepercayaan diri dan citra tubuh laki-laki dan perempuan yang sehat, terlepas dari citra tubuh mereka sebelum berolahraga. Karena pembangunan manusia pada hakikatnya menuju manusia Indonesia seutuhnya yang sehat jasmani dan rohani (Ribeiro et al. 2010). Kondisi manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohani ini baru dapat dicapai apabila manusia sadar dan mau melaksanakan gerakan hidup sehat melalui olahraga. Sebuah studi yang di lakukan pada mahasiswa laki-laki mengenai latihan beban bahwa tujuannya adalah untuk konsep diri dan kekuatan otot (LeMond and Hom 2015;Tucker and Tucker 2016). Dalam pendapat yang dijelaskan di atas bahwasanya melalui latihan beban, seseorang bisa mencapai tujuan yang diinginkan, baik itu tubuh yang ideal, penurunan berat badan, kebugaran jasmani dll.

Menurut Depcik and Williams (2010) bahwa “*Specifically, physical activity is thought to positively impact individuals’ physical self- perceptions (e.g., strength and conditioning), leading to enhanced feelings of physical self worth, which in turn results in enhanced global self-esteem*”. Latihan beban 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 buger. 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 (Woll and Servay 2013).

Banyak orang melakukan latihan beban mengatakan bahwa dengan memiliki tubuh yang tegap tidak saja terasa bagus, tetapi juga berpengaruh terhadap cara anda berhubungan atau berinteraksi dengan orang lain, meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot, meningkatnya koordanisasi otot dan syaraf. Sudah banyak yang mengetahui manfaat olahraga bagi kesehatan maupun kebugaran fisiknya. Latihan kekuatan juga cenderung menghasilkan perubahan yang lebih nyata dalam tubuh seperti peningkatan kekuatan otot, penurunan berat badan, dan peningkatan perubahan massa tubuh tanpa lemak yang dapat berkontribusi pada peningkatan citra tubuh (Han and Ricard 2011; Denzer and Young 2003). Sehingga hal ini dapat dilihat saat ini banyak berdirinya pusat-pusat kebugaran yaitu Fitness centre yang tidak hanya di hotel-hotel berbintang ataupun di kota besar saja, tetapi sudah mulai merambah di desa-desa meskipun hanya standar kecil (Bryant Stamford 1998; "Weight Training Basics"; 1998; Shim et al. 2008).

Harsono (1988, hlm. 185) mengungkapkan bahwa latihan beban adalah latihan-latihan yang sistematis dimana beban hanya dipakai sebagai alat untuk menambah kekuatan guna mencapai berbagai tujuan tertentu: seperti memperbaiki kondisi fisik, kesehatan, kekuatan, prestasi dalam suatu cabang olahraga, dan sebagainya. Untuk mendapatkan komposisi otot yang maksimal didalam tubuh maka latihan beban merupakan salah satu cara terbaik dalam proses merangsang kebutuhan otot dan membakar lemak.

Mengapa megunakan metode pyramid metode ini dilakukan dengan cara menaikan beban setelah selesai melakukan 1 set seiring dengan menambah beban maka jumlah repetisi dikurangi. Menurut dikdik (hlm,138: 2017) system pyramid dimulai dari intensitas rendah dengan banyak repetisi (hipertrofi) dan diakhiri dengan intensitas tinggi dengan sedikit repetisi.

Sedangkan mengapa menggunakan metode system super set menurut Mcgill, Weight, and Academy (2013) Superset adalah melakukan 2 latihan *back to*

back tanpa istirahat, setelah 2 latihan kemudian beristirahat selama 60-90 detik sebelum mengulangi superset lagi untuk jumlah set yang diinginkan.. Karena dengan menggunakan metode ini yaitu agonis dan antagonis dapat membakar lemak dan mengoptimalkan bagian otot yang dituju karena metode ini menggunakan otot bagian depan kemudian menggunakan otot sebaliknya tergantung otot yang dituju dan otot pasangan keterbaliknya.

Dengan harapan metode 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 pada program penurunan berat badan menggunakan hipertrophy training, bisa saja seorang lebih cocok menggunakan super set dan bisa juga sebaliknya. Berdasarkan permasalahan yang ada, penelitian ini peneliti ingin mengetahui apa pengaruh kedua metode tersebut dan yang manakah yang lebih efektif dalam penurunan berat badan dan prosentase lemak untuk mencapai Body Mass Index (BMI) yang ideal yaitu menggunakan metode piramid weight training atau dengan menggunakan metode super set .

1.2. Identifikasi Masalah

Banyak permasalahan yang timbul berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, oleh karena itu dapat diidentifikasi sejumlah masalah sebagai berikut:

- 1) Sebagian masyarakat yang belum memahami metode piramid training lebih efektif dibanding super set terhadap prosentase lemak dan meningkatkan massa otot.
- 2) Sebagian masyarakat yang belum memahami metode super set lebih efektif dibanding piramid training terhadap prosentase lemak dan menambah massa otot.
- 3) Member belum bisa memilih metode latihan mana yang baik dan cocok antara metode super set dan piramid training.
- 4) Belum diketahui pengaruh metode latihan piramid training terhadap prosentase lemak.

- 5) Belum diketahui pengaruh metode latihan super set terhadap menambah prosentase lemak.
- 6) Belum diketahui efektivitas metode piramid training dan super set terhadap menambah massa otot dan prosentase lemak.

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah telah diuraikan di atas, maka perlu adanya pembatasan masalah agar ruang lingkup penelitian menjadi jelas, oleh sebab itu permasalahan lebih fokus pada:

- 1) Pengaruh metode latihan piramid training terhadap prosentase lemak dan menambah massa otot ?
- 2) Pengaruh metode latihan super set terhadap prosentase lemak dan menambah massa otot ?
- 3) Efektivitas metode piramid training dan super set terhadap menambah massa otot dan prosentase lemak ?

1.4. Rumusan Masalah

Suatu penelitian tentunya mempunyai permasalahan yang perlu diteliti, dianalisis dan diusahakan penyelesaiannya. Berdasarkan uraian di atas, maka didapat rumusan diatas pernyataan penelitian sebagai berikut :

- 1) Adakah perbedaan pengaruh metode latihan terhadap prosentase lemak dan penambahan massa otot ?
- 2) Adakah interaksi metode latihan pada tingkat BMI terhadap prosentase lemak dan penambahan massa otot ?
- 3) Adakah perbedaan pengaruh metode latihan pyramid dan super set pada kelompok BMI ideal terhadap prosentase lemak dan penambahan massa otot ?
- 4) Adakah perbedaan pengaruh metode latihan pyramid dan super set pada kelompok BMI tidak ideal terhadap prosentase lemak dan penambahan massa otot ?

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengukur efektivitas dan mengetahui sebagai berikut:

- 1) Dapat mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan terhadap prosentase lemak dan penambahan massa otot.
- 2) Dapat mengetahui interaksi metode latihan dan tingkat BMI terhadap prosentase lemak dan penambahan massa otot
- 3) Dapat mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan pyramid dan super set pada kelompok BMI ideal terhadap prosentase lemak dan penambahan massa otot
- 4) Dapat mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan pyramid dan super set pada kelompok BMI tidak ideal terhadap prosentase lemak dan penambahan massa otot

1.6. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan informasi yang dapat ditinjau:

1.6.1. Secara Teoritik

- 1) Memberikan sumbangan perkembangan pengetahuan, dalam bidang kebugaran khususnya pada program BMI dan presentase lemak dan penambahan massa otot.
- 2) Dapat dijadikan bahan kajian bagi peneliti selanjutnya sehingga hasilnya lebih mendalam.

1.6.2. Secara Praktik

- 1) Memberikan masukan dan pengetahuan bagi para instruktur agar lebih tepat dalam menentukan metode latihan.
- 2) Memberikan pengetahuan bagi para member dalam menentukan metode untuk merancang program latihannya.
- 3) Memberikan pengetahuan kepada member untuk merancang menu latihan yang dipromosikan dalam fasilitasnya.

1.6.3. Secara Kebijakan

- 1) Dapat memberikan perkembangan ilmu tentang metode latihan super set dan pyramid dengan benar.
- 2) Dari data penelitian ini dapat menjadi rujukan /tolak ukur cara pengurangan lemak dan penambahan masa otot dengan latihan beban secara benar

- 3) Dapat mengetahui latihan beban yang cocok untuk seseorang yang mempunyai BMI ideal dan BMI tidak ideal

1.6.4. Secara Sosial

- 1) Dengan adanya penelitian ini dapat dijadikan gambaran bagi masyarakat umum atau pun orang yang ingin melakukan latihan beban
- 2) Dengan adanya penelitian masyarakat mengerti manfaat secara umum latihan beban bagi kesehatan.

1.6.3 Struktur Organisasi

Sistematika penulis yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- BAB I: Pendahuluan yang berisikan latar belakang masalah, identifikasi masalah, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan penelitian, definisi operasional dan struktur organisasi Tesis.
- BAB II: Kajian teoritis yang berisikan kajian pustaka atau landasan teoritis, kerangka pemikiran, beberapa pengertian dan konsep dari para ahli mengenai permasalahan penelitian dan hipotesis tindakan
- BAB III: Metode penelitian yang berisikan lokasi dan subyek penelitian, desain penelitian, metode penelitian, instrument penelitian, teknik pengumpulan data dan analisis data.
- BAB IV: Hasil penelitian dan pembahasan yang berisikan temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data. pembahasan temuan penelitian.
- BAB V: Simpulan, Saran dan Rekomendasi berisikan kesimpulan dari hasil penelitian serta saran dan rekomendasi kepada pembaca hasil penelitian ini.

