

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Di masa sekarang ini olahraga latihan beban telah mengalami perkembangan yang sangat pesat. Selain itu olahraga latihan beban itu sendiri telah menjadi sebuah daya tarik bagi orang – orang yang ingin memiliki kebugaran yang lebih baik (Earle & Baechle, 2004). Bukan hanya itu bahkan olahraga latihan beban pada masa kini bukan hanya digandrungi oleh para pria saja melainkan para wanita juga mulai tertarik dan sudah banyak yang serius dalam berlatih beban.

Olahraga latihan beban atau *weight training* itu sendiri merupakan latihan yang dilakukan secara sistematis dengan menggunakan beban sebagai alat untuk menambah kekuatan fungsi otot guna mencapai tujuan seperti memperbaiki kondisi fisik, mencegah terjadinya cedera atau untuk tujuan kesehatan (Dreger, Fitness, & Program, n.d.). Latihan beban dengan beban luar pada dasarnya dapat dibagi kedalam dua kelompok latihan, yang pertama yaitu latihan dengan beban bebas (*free weight*) seperti menggunakan dumbbell dan barbell serta yang kedua adalah berlatih beban dengan menggunakan mesin beban (*gym machine*) (Calhoon & Fry, 1999).

Pada olahraga latihan beban ini contohnya pada bentuk latihan bench press, tolak ukur keberhasilan melakukan kegiatan bench press tersebut salah satunya adalah dari jumlah repetisi atau jumlah angkatan yang bisa dilakukan pada setiap set nya. Banyaknya pengulangan atau repetisi ketika melakukan bench press dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kondisi fisik, beban angkatan, dan lama istirahat atau rest (T. O. Bompa, 1996). Dalam bench press lama istirahat memegang peranan penting terhadap jumlah angkatan atau repetisi, dimana istilah rest atau istirahat sering digunakan dalam bench press. Menurut (Pekik, 2004, p. Panduan Latihan Kebugaran Jasmani.) maksud dari istirahat itu sendiri adalah lama istirahat dari satu waktu ke waktu yang lain, atau dalam hal ini yaitu lama waktu istirahat dari satu set ke set yang lainnya.

Sebuah hasil penelitian pun menunjukkan bahwa istirahat antara set secara langsung dapat mempengaruhi pengulangan yang diselesaikan selama set berturut-turut (Alles & Iranda, 2015). Oleh karena itu terdapat kaitan yang sangat erat antara periode istirahat dengan jumlah angkatan atau repetisi dalam bench press. Selain itu istirahat ini dirasa sangat penting karena berkaitan dengan tingkat kebugaran pada periode latihan selanjutnya. Istirahat juga secara fisik diperlukan agar otot dapat memperbaiki, membangun kembali, serta menjadikan otot lebih kuat dari sebelumnya (Mahardhika, Karawang, & Latihan, 2018).

Perlu diketahui pula bahwa penelitian – penelitian yang disebutkan pada paragraf sebelumnya mayoritas meneliti pengaruh istirahat pada sampel dengan jenis kelamin pria. Dilain sisi masih sedikit penelitian yang meneliti pengaruh istirahat pada jenis kelamin wanita. Namun hal tersebut bukan berarti belum ada sama sekali penelitian yang meneliti pengaruh istirahat pada sampel dengan jenis kelamin wanita. Seperti penelitian dari (Aigenbaum, Oss, & Ang, 2012), yang berjudul “ The Effects Of Rest Length On Acute Bench Press Performance : The Influence Of Gender And Muscle Strength ” dimana pada penelitian tersebut meneliti pengaruh istirahat terhadap kemampuan bench press pada gender yang berbeda. Hasil dari penelitian tersebut menyatakan bahwa wanita pada semua jenis istirahat nyatanya mampu melakukan repetisi lebih banyak di setiap setnya dibandingkan pria (Aigenbaum et al., 2012).

Dari penelitian diatas didapatkan sebuah kesimpulan dimana wanita mampu melakukan recovery lebih cepat dibandingkan pria. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Judge & Burke, 2010) yang menyatakan bahwa wanita mampu lebih cepat pulih dari protokol bench press dibandingkan dengan pria. Selain itu juga ada penelitian lain yang mengemukakan bahwa penurunan kelelahan yang disebabkan oleh kekuatan maksimal lebih besar pada pria dibandingkan pada wanita (Hakkinen, 1993). Hasil tersebut bukan tanpa alasan, hal ini dikarenakan beberapa hal seperti : wanita mampu mengurangi penipisan ATP, wanita memiliki tingkat pemulihan ATP yang lebih cepat, serta wanita memiliki tingkat laktat darah, pemecahan glikogen dan ephineprin yang lebih rendah (Aigenbaum et al., 2012).

Rendy Herdiansyah, 2020

Pengaruh Lama Istirahat Antar Set Terhadap Jumlah Repetisi Angkatan Bench Press Power Pada Wanita

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

Meskipun merujuk pada kesimpulan diatas, walaupun wanita memperlihatkan kemampuan yang baik dalam mempertahankan jumlah repetisi di setiap set nya. Nyatanya masih banyak pertanyaan – pertanyaan terkait pengaruh kekuatan dan power terhadap repetisi angkatan pada wanita. Hal ini sesuai dengan kekosongan penelitian yang mengatakan bahwa diperlukan penelitian lanjutan terkait dengan dampak dari perbedaan absolut pada kekuatan otot dan power dalam hal merespon manipulasi istirahat (Aigenbaum et al., 2012). Pengertian dari power itu sendiri menurut (T. Bompa & Buzzichelli, 2015) adalah kemampuan otot dalam waktu yang amat singkat untuk mengeluarkan kekuatan maksimal.

Selain itu pula terdapat sebuah penelitian yang memberitahukan kekosongan penelitian terkait manipulasi beban yang nantinya berkaitan dengan power yang digunakan ketika penelitian. Dimana pada penelitian tersebut menyatakan bahwa studi di masa depan harus dapat mengidentifikasi dampak dari berbagai hal pada waktu istirahat dalam sebuah set dengan persentase berbeda dari 1RM pada setiap individu (Richmond & Godard, 2003). Penulis menyimpulkan bahwa atas dasar pertimbangan dimana semakin berat beban yang diberikan maka semakin maksimal kekuatan yang harus dikeluarkan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dikemukakan oleh (Richard W. Bowers & Edward L. Fox, 1992) yang menyatakan bahwa kekuatan otot akan lebih efektif bila diberikan beban sedikit diatas kemampuannya.

Lalu ketika kita membahas mengenai metode power itu sendiri menurut (Suharjana FIK Uny, n.d.) latihan dengan menggunakan metode power berada pada intensitas 30% - 80% serta istirahat antar repetisi berkisar pada 3 – 15 detik. Kemudian menurut (Sukadiyanto, 1997) mengemukakan hal yang serupa bahwasanya ketika kita berlatih beban menggunakan parameter metode power maka istirahat antar repetisi berkisar pada 3 – 15 detik dan intensitas beban berkisar 30% - 80%. Selain itu menurut (Dikdik Jafar Sidik, Paulus L. Pesurnay, n.d.) menambahkan bahwa ketika berlatih dengan metode speed strength atau power, parameter istirahatnya berkisar pada 2 – 6 menit.

Maka oleh karena itu penulis tertarik untuk meneliti pengaruh variasi lama istirahat antar set diantaranya 2 menit, 3 menit dan 5 menit terhadap jumlah repetisi angkatan bench press sebanyak 2 set disetiap pemilihan waktu istirahat .

Rendy Herdiansyah, 2020

Pengaruh Lama Istirahat Antar Set Terhadap Jumlah Repetisi Angkatan Bench Press Power Pada Wanita

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

Selain itu juga penulis tertarik untuk menggunakan metode power pada intensitas 60% atau setara beban 8 RM, dan menjadikan ini sebagai sebuah penelitian baru. Selain itu juga sejauh yang penulis ketahui belum adanya penelitian menggunakan metode power pada intensitas 60% atau setara 8 RM pada gender wanita menjadikan penulis semakin tertarik untuk mengaplikasikan pembebanan menggunakan metode power tersebut yang kemudian digabungkan dengan istirahat antar set yang telah ditentukan sebelumnya. Dan menjadikan hal tersebut sebagai sebuah penelitian baru yang akan dilakukan.

1.2 Rumusan Masalah

Masalah penelitian yang akan dikaji dapat dirumuskan sebagai berikut:
Adakah pengaruh dari lama istirahat terhadap jumlah repetisi ditiap setnya dalam bench press pada wanita ?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari setiap variasi lama istirahat antar set terhadap jumlah repetisi angkatan di setiap setnya menggunakan metode power dalam bench press pada wanita.

1.4 Manfaat Penelitian

- 1) Manfaat Teoritis
 - a. Memberikan sumbangan perkembangan pengetahuan, khususnya dalam bidang olahraga beban.
 - b. Dapat dijadikan bahan kajian bagi peneliti selanjutnya sehingga hasilnya dapat lebih baik serta lebih mendalam.
- 2) Manfaat Praktis
 - a. Dapat digunakan sebagai dasar pertimbangan dalam membuat periodisasi latihan bagi para pelatih dan personal trainer.
 - b. Dapat digunakan sebagai dasar informasi dan sumber belajar tentang metode latihan beban bagi mahasiswa dan masyarakat luas pada umumnya

1.5 Struktur Organisasi

Gambaran mengenai keseluruhan isi proposal skripsi dan pembahasannya dapat dijelaskan dalam sistematika penulisan sebagai berikut :

Bab I Pendahuluan, pada bagian pendahuluan menjelaskan mengenai latar belakang penelitian yang menjelaskan mengenai alasan mengapa penulis tertarik untuk meneliti tema perihal benchpress, power, dan kaitannya dengan istirahat. Setelah itu ada rumusan masalah penelitian yang merupakan pertanyaan yang timbul dari tema yang akan diteliti. Lalu, ada tujuan penelitian yang didalamnya memberitahu kepada pembaca mengenai maksud atau tujuan yang ingin dicapai oleh penulis dari penelitian ini. Setelah itu ada manfaat penelitian dan struktur organisasi proposal skripsi yang didalamnya berisi harapan penulis mengenai apa yang ingin diberikan kepada pembaca dan khalayak ramai dari penelitian yang akan penulis lakukan.

Bab II Kajian Pustaka, Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian, pada bagian ini membahas mengenai kajian pustaka, yang berisi : landasan teori, penelitian yang relevan, kerangka berfikir dan hipotesis penelitian. Secara garis besar pada BAB II ini berisi penjelasan lebih detail mengenai variable apa saja yang akan diteliti dari penelitian ini. Selain itu pada bab ini penulis mencoba memberitahu pembaca mengenai artikel – artikel jurnal penelitian yang penulis jadikan rujukan dalam pembuatan proposal ini. Dan tidak lupa pada bab ini berisikan hipotesis yang merupakan jawaban sementara atas penelitian yang akan dilakukan.

Bab III Metode Penelitian, pada bagian ini membahas mengenai komponen dari metode penelitian yaitu desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel penelitian, instrumen penelitian, prosedur penelitian dan analisis data.

Bab IV Temuan dan Pembahasan, pada Bab IV ini berisi mengenai temuan hasil penelitian serta pembahasan dari hasil penelitian yang telah peneliti

laksanakan. Pada bab ini secara khusus membahas mengenai deskripsi dari data hasil penelitian yang dijabarkan secara rinci mulai dari nilai rata-rata data penelitian, standar deviasi, serta nilai minimum dan maksimum dari data hasil penelitian. Selanjutnya pada bab ini juga dilakukan uji asumsi berupa uji normalitas, uji homogenitas serta uji signifikansi dari data penelitian yang telah didapatkan. Selanjutnya, pada akhir bab ini berisi mengenai diskusi temuan hasil penelitian yang merupakan kesimpulan serta penjabaran hasil penelitian berdasarkan data dari penelitian juga diperkuat oleh artikel jurnal ilmiah yang peneliti jadikan sebagai rujukan.

Bab V Simpulan Implikasi dan Rekomendasi, pada bab V ini berisikan kesimpulan penelitian yang didasarkan pada hasil analisis data dan pembahasan. Selanjutnya, pada bab ini juga berisikan implikasi yang memberitahukan bahwa hasil dari penelitian ini nantinya bisa digunakan atau di aplikasikan pada lingkup apa saja dan dimana saja. Bukan hanya itu saja, bab ini juga berisikan rekomendasi penelitian yang mana secara langsung memberikan rekomendasi kepada para pihak yang ingin meneliti lebih lanjut mengenai penelitian ini, serta memberi informasi lebih untuk peneliti selanjutnya mengenai kekosongan penelitian dari penelitian ini.