

BAB 1

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 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 et al., 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 (Clark, 2015).

Model *circuit training* adalah suatu bentuk latihan aerobik yang terdiri dari pos-pos. Latihan dilakukan dengan cara berpindah-pindah dari pos satu ke pos dua begitu hingga pos terakhir, karena sebagian orang beranggapan bahwa dengan

Kamaludin, 2021

**PENGARUH MODEL LATIHAN SUPERSET DAN CIRCUIT TRAINING
TERHADAP PERUBAHAN MASSA LEMAK DAN MASSA OTOT PADA
LAKI-LAKI**

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

pos yang banyak dengan irama yang cepat dan waktu istirahat yang pendek membuat pembakaran lemak semakin cepat. Hal lain juga di jelaskan *Circuit Weight Training* untuk menekankan sistem kardiovaskular dengan mengharuskan peserta untuk mengangkat beban, memvariasikan kelompok otot yang terlibat untuk menghindari kelelahan pada satu otot sambil mempertahankan beban pada sistem kardiovaskular. Latihan ini terdiri dari 8-10 latihan, masing-masing dengan 1 & 15 repetisi dilakukan tiga kali dan total sekitar 20 menit. (Taylor et al., n.d.). dengan beberapa asumsi di atas Circuit Training adalah jenis latihan yang terdiri dari beberapa pos latihan dengan memakai waktu.

Salah satu model latihan, selain *Model circuit training* yaitu *Superset*, yang memiliki tata cara pelaksanaan dengan 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. (Mcgill et al., n.d.). 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.

Selain model latihan adapun faktor yang memengaruhi kebugaran, yaitu *Body mass index* (BMI) yang merupakan suatu indikator sering digunakan dalam ilmu kesehatan untuk mengetahui seseorang tergolong dalam kriteria *underweight*, *normal*, *overweight*, atau *obesitas* (Nihiser et al., 2007). (Bmi et al., n.d.) *Body mass index (BMI) is a measure of weight adjusted for height, calculated as weight in kilograms divided by the square of height in meters (kg/m²)*. *Body Mass Index* (BMI) merupakan ukuran yang digunakan untuk menilai proporsionalitas perbandingan antara tinggi dan berat seseorang. BMI sering digunakan dokter untuk menilai seseorang itu obesitas atau tidak. *Body Mass Index* (BMI) merupakan teknik untuk menghitung index berat badan, sehingga dapat diketahui kategori tubuh kita apakah tergolong kurus, normal dan obesitas (kegemukan). *Body Mass Index* (BMI) dapat digunakan untuk mengontrol berat badan sehingga dapat mencapai berat badan normal sesuai dengan tinggi badan.

Kamaludin, 2021

**PENGARUH MODEL LATIHAN SUPERSET DAN CIRCUIT TRAINING
TERHADAP PERUBAHAN MASSA LEMAK DAN MASSA OTOT PADA
LAKI-LAKI**

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

BMI adalah kalkulasi statistik yang dimaksudkan sebagai sarana untuk melakukan penaksiran.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk meneliti tentang pengembangan sebuah model *superset training* dan *circuit training*. Maka judul yang diambil oleh penulis adalah **“Pengaruh Latihan *superset* dan *circuit training* Terhadap Perubahan massa lemak Dan Massa Otot pada laki laki “**

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dirumuskan masalah sebagai berikut:

- 1.2.1 Bagaimana pengaruh model latihan *superset* terhadap penurunan massa lemak ?
- 1.2.2 Bagaimana model latihan *superset* berpengaruh terhadap peningkatan massa otot ?
- 1.2.3 bagaimana pengaruh model latihan *circuit training* terhadap penurunan massa lemak ?
- 1.2.4 Bagaimana model latihan *circuit training* berpengaruh terhadap peningkatan massa otot ?
- 1.2.5 Bagaimana terdapat perbedaan pengaruh model latihan *superset* dan *circuit training* terhadap penurunan massa lemak ?
- 1.2.6 Bagaimana terdapat perbedaan pengaruh model latihan *superset* dan *circuit training* terhadap peningkatan massa otot ?

1.3 Tujuan Penelitian

- 1.3.1 Untuk mengetahui pengaruh model latihan *superset* terhadap penurunan massa lemak.
- 1.3.2 Untuk mengetahui pengaruh model latihan *superset* terhadap peningkatan massa otot.
- 1.3.3 Untuk mengetahui pengaruh model latihan *circuit training* terhadap penurunan massa lemak.

- 1.3.4 Untuk mengetahui pengaruh model latihan *circuit training* terhadap peningkatan massa otot.
- 1.3.5 Untuk mengetahui perbandingan pengaruh model latihan *superset* dan *circuit training* terhadap penurunan massa lemak.
- 1.3.6 Untuk mengetahui perbandingan pengaruh model latihan *superset* dan *circuit 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 dipertimbangkan untuk para pelatih bisa memilih model latihan dan meningkatkan massa otot dengan menggunakan latihan *superset dan circuit training*.

1.5 Struktur Organisasi Tesis

Dalam setiap tesis pasti terdapat sistematika penulisan dalam penyusunannya. Adapun sistematika/struktur organisasi dari penulisan tesis 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 *superset* dan *circuit training* terhadap perubahan massa lemak 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