

BAB I

PENDAHULUAN



A. Latar Belakang Masalah

Otot abdominal merupakan penunjang utama dari daerah perut. Otot-otot ini tidak saja menunjang dan melindungi organ-organ dalam, tetapi juga membantu otot-otot punggung belakang berjajar dengan baik dan menunjang tulang belakang membentuk sikap tubuh yang baik maupun aktivitas-aktivitas mengangkat. Otot-otot abdominal yang terdiri atas rectus abdominis dan oblique external dibentuk dengan baik berfungsi sebagai konsep biologis untuk meluruskan menekuk pinggang, membantu pinggang berputar ke kiri dan kanan

Otot-otot tubuh mempunyai peran penting dalam perlombaan. Itulah sebabnya para olahragawan yang menekuni cabang olahraga harus menjalani latihan khusus yang dapat melatih dan mengembangkan otot, khususnya melatih otot perut. Beberapa pakar menjelaskan tentang peran otot perut dalam berbagai cabang olahraga Webster (1913:117) misalnya menjelaskan tentang peranan otot perut bagi pelari nomor lari gawang sebagai berikut, "Body arm and leg muscles, all play an important part in the game. It is therefore not enough for the hurdler to merely train on the track and over the fences, he must also go in course of exercises which will build up the back, loin and abdominal muscle". Maksud dari uraian di atas bahwa tubuh lengan dan seluruh otot tungkai berperan penting dalam perlombaan ini, oleh karena itu tidak cukup bagi pelari gawang untuk

berlatih di lintasan dan meloncati rintangan belaka dia juga harus berlatih untuk mengembangkan otot-otot punggung, pinggang, dan otot-otot perut.

Lebih lanjut Soepomo (1987:112) menjelaskan: “Sebagai persiapan teknik lari gawang yang baik, pelari gawang perlu memperoleh kemudahan gerak yang diperlukan di bagian pinggang, juga otot perut, pinggul dan tubuh harus diperkuat”. Pada saat tubuh berada diatas gawang, otot-otot perut dan pinggang mempunyai peranan. Begitu juga Aberdare (1956:92) menjelaskan sebagai berikut, “In addition the back and abdominal muscle can be strength need while in the split position by bending the body from waist, so that the shouldre touches the knee, and the right hand touches the toes the landing leg”. Otot-otot belakang dan perut diperkuat ketika dalam posisi split tubuh bagian atas ditekuk mulai dari pinggang, sehingga bahu menyentuh lutut, dan tangan kanan menyentuh jari kaki.

Kekuatan dan daya tahan otot adalah dua komponen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh setiap atlet pada umumnya. Contoh yang paling jelas tentang kekuatan dan daya tahan otot perut yaitu pada atlet senam nomor kuda-kuda berpelana, pada saat terayun satu kaki atau dua kaki setengah putaran. Maka daya tahan otot yang dimiliki oleh setiap atlet perlu ditingkatkan dan dikembangkan.

Dari banyaknya bentuk latihan untuk mengembangkan daya tahan otot perut, dilihat dari cara melakukannya, penulis mengambil kesimpulan ada dua cara yaitu latihan tanpa beban dan latihan menggunakan beban. Dalam hal ini penulis tertarik untuk membandingkan hasil latihan tahanan dinamis dengan menggunakan beban baik dari luar tubuh maupun berat tubuhnya sendiri dan latihan tahanan tanpa beban terhadap peningkatan daya tahan otot. Adapun cara

penambahan beban dapat dilakukan dengan menambah jumlah dalam satuan kilogram, jumlah repetisi dan penambahan posisi tubuh

Sehubungan dalam hal itu yang menjadi objek penelitian ini adalah membandingkan hasil latihan antara bentuk latihan sit up dengan menggunakan beban dengan bentuk latihan incline sit up terhadap peningkatan daya tahan otot perut.

B. Masalah Penelitian

Dengan memperhatikan latar belakang masalah yang diuraikan di atas penulis akan merumuskan suatu masalah yang akan diteliti dan akan dipecahkan, yaitu:

1. Masalah Pokok

Adakah perbedaan pengaruh hasil latihan antara bentuk latihan sit up menggunakan beban dengan bentuk latihan incline sit up terhadap peningkatan daya tahan otot perut ?

2. Masalah Khusus

a. Berapa besar pengaruh latihan sit up menggunakan beban terhadap peningkatan daya tahan otot perut ?

b. Berapa besar pengaruh latihan incline sit up terhadap peningkatan daya tahan otot perut ?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian tentang perbedaan pengaruh latihan sit up menggunakan beban dan latihan incline sit up terhadap peningkatan daya tahan otot perut bertujuan untuk :

1. Membuktikan pengaruh bentuk latihan sit up menggunakan beban dan latihan incline sit up terhadap peningkatan daya tahan otot perut.
2. Membuktikan ada atau tidaknya perbedaan pengaruh hasil latihan antara bentuk latihan sit up menggunakan beban dan latihan incline sit up terhadap peningkatan daya tahan otot perut.

D. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini penting guna mengetahui hasil latihan sit up yang lebih efektif dalam meningkatkan daya tahan otot perut, sehingga dapat dijadikan masukan bagi para pelatih dan instruktur fitness dalam memilih salah satu bentuk latihan bila ingin meningkatkan kualitas daya tahan otot perut sesuai dengan tuntutan cabang olahraga terhadap atlet yang bersangkutan.

E. Pembatasan Penelitian

Demi kelancaran dan terkendalinya pelaksanaan penelitian, maka penulis membatasi penelitian sebagai berikut:

1. Dalam penelitian dengan metode eksperimen ini penulis melakukan penelitian dengan variabel:
 - a. Variabel terikat : Daya tahan otot perut

- b. Variabel bebas : 1. Bentuk latihan sit up menggunakan beban
2. Bentuk latihan incline sit up
2. Lamanya perlakuan yang berupa latihan tersebut diberikan selama 2 bulan dengan latihan setiap minggu 3 kali latihan.
 3. Dalam penelitian ini penulis ingin mengetahui hasil latihan sit up manakah yang paling efektif antara latihan sit up dengan beban dan bentuk latihan incline sit up terhadap peningkatan daya tahan otot perut.
 4. Pelaksanaan bentuk latihan sit up dengan menggunakan beban adalah sebagai berikut: Tidur terlentang, kedua kaki membengkok bersudut $\pm 45^\circ$, tangan dibelakang kepala membawa beban berupa barbell, angkat kepala sehingga badan dapat menyentuh tungkai bagian atas. Lakukan 20-25 RM dengan istirahat 2-3 menit tiap set, dilakukan 3 set. Sistem overload menggunakan penambahan berat beban.
 5. Pelaksanaan bentuk latihan incline sit up sebagai berikut: Tidur terlentang diatas papan miring, kedua kaki membengkok dan mengkait pada alat penahan kaki, kedua lengan berkaitan dibelakang kepala, angkat kepala sehingga badan menyentuh tungkai bagian atas. Lakukan 20-25 RM dengan istirahat 2-3 menit tiap set, dilakukan 3 set. Sistem overload menggunakan penambahan kemiringan papan sit up.
 6. Data diperoleh dari tes sit up
Alat ukur daya tahan otot perut adalah sit up dengan ketentuan sebagai berikut: Orang coba tidur terlentang, kedua tangan saling berkaitan

dibelakang kepala, kedua kaki dilipat sehingga lutut membentuk sudut 90° . Seorang pembantu memegang erat-erat kedua pergelangan kaki orang coba dan menekannya pada saat bangun. Orang coba berusaha bangun sehingga berada dalam sikap duduk dan kedua siku dikenakan pada kedua lutut dan kemudian dia kembali ke sikap semula. Lakukan gerakan ini secara berulang-ulang, sampai orang coba tidak mampu mengangkat badannya lagi secara normal.

F. Anggapan Dasar

Untuk keperluan penelitian diperlukan adanya anggapan dasar. Dalam hal ini penulis mencoba memberikan anggapan dasar yang menjadi landasan teori dalam penelitian ini. Lebih lanjut Arikunto (1993:7) menjelaskan bahwa : “Anggapan dasar adalah sesuatu yang diyakini kebenarannya oleh peneliti yang berfungsi sebagai hal-hal yang dipakai untuk berpijak sebagai peneliti dalam melaksanakan penelitiannya”.

Penulis mengadakan penelitian ini dengan anggapan dasar sebagai berikut :

Bahwa untuk mencapai prestasi yang maksimal diperlukan bentuk dan metoda latihan yang dapat meningkatkan daya tahan otot perut dengan metoda pembebanan (weight training) yaitu latihan sit up yang menggunakan beban dengan bentuk latihan incline sit up dengan harapan dapat membandingkan dan mengunggulkan salah satu bentuk latihan.

Latihan beban (weight training) merupakan suatu latihan yang dapat meningkatkan daya tahan otot perut. Seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988:202) bahwa :

Semua bentuk latihan weight training dapat digunakan untuk melatih daya tahan otot. Yang perlu diperhatikan adalah bahwa, sesuai dengan batasan daya tahan otot, repetisi angkatannya harus lebih banyak dari pada repetisi untuk latihan strength dan latihan power, yaitu antara 20-25 RM. Hal ini berarti bahwa beban weight trainingnya lebih ringan dari pada beban untuk strength dan power, akan tetapi tidak boleh lebih ringan dari 25 RM.

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan sit up yang menggunakan beban dengan latihan incline sit up adalah dua jenis latihan yang berbeda. Latihan sit up dengan menggunakan beban dari luar tubuh menggunakan beban yang berupa lempengan beban, sedangkan jenis latihan incline sit up menggunakan beban tubuhnya sendiri dengan ketinggian kemiringan. Kalau dilihat dari kontraksi ototnya, jenis latihan tersebut termasuk ke dalam kontraksi isotonis.

Atas dasar teori yang telah diuraikan penulis maka anggapan dasar dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Beban berat, repetisi sedikit, gerakan lambat, kekuatan otot meningkat.
2. Gerakan cepat, beban ringan, repetisi banyak, terjadi peningkatan power.
3. Beban ringan, repetisi banyak, gerakan lambat, daya tahan otot meningkat.
4. Kemiringan dengan memperkecil sudut beban akan menjadi relatif ringan, maka atlet dapat melakukan banyak repetisi dengan kecepatan tinggi sehingga power endurance meningkat.

5. Sudut dengan kemiringan tinggi akan memperbesar sudut beban akan menjadi relatif berat, maka atlet dapat melakukan dengan gerakan lambat sehingga yang diperoleh kekuatan otot.

G. Hipotesis

Berdasarkan anggapan dasar tersebut maka penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut:

1. Latihan sit up yang menggunakan beban berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan otot perut.
2. Latihan incline sit up berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan otot perut.
3. Terdapat perbedaan pengaruh yang berarti antara latihan sit up menggunakan beban dengan latihan incline sit up terhadap peningkatan daya tahan otot perut.

H. Batasan Istilah

Untuk menghindari salah penafsiran terhadap istilah yang dipergunakan dalam penelitian ini, maka penulis mencoba memberikan penjelasan mengenai beberapa istilah menurut para ahli.

1. Latihan, menurut Harsono (1988:101), latihan adalah “..... proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan atau pekerjaanya”.
2. Sit up, menurut Arnold (1990:28), adalah suatu bentuk latihan yang bertujuan untuk melatih otot-otot abdominal, dengan cara posisi tidur terlentang, tangan

lurus disamping badan dan telapak tangan tetap menyentuh paha, dilanjutkan dengan mengangkat kepala sampai badan menyentuh tungkai bagian atas.

3. Sit up menggunakan beban, menurut Mohd. Ramli Nordin (1989:107), yaitu baring terlentang, pegang dumbell atau kepingan beratan di belakang kepala tarik kaki ke punggung sehingga tepat pada kaki rata dengan lantai (bengkokan lutut), ujung kaki dicangkulkan di bawah palang.
4. Daya tahan otot, menurut Mc. Clenaghan (1993:325), adalah kemampuan seseorang menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus, dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.
5. Incline sit up, menurut Arnold (1990:28), adalah suatu bentuk latihan untuk melatih otot perut atas, dengan cara berbaring dipapan menanjak (incline) dengan posisi terbalik kepala di bawah ujung kaki ditahan.
6. Pike jump, menurut Aberdare (1951:81), adalah suatu bentuk teknik loncat indah yang pada saat kedua kaki diangkat ke atas seperti tombak.
7. Intensitas latihan, menurut Bompa (1983:79), adalah intensitas latihan fungsi dari kekuatan rangsang syaraf yang bekerja dalam latihan, dan kekuatan rangsang ini bergantung pada beban latihan, kecepatan gerak, dan variasi interval atau istirahat diantara repetisi.
8. Olahraga, menurut Giriwijoyo (1984: 4), adalah olahraga merupakan satu-satunya alat atau cara untuk meningkatkan derajat sehat dinamis.
9. Alat ukur, menurut Nurhasan (1991: 22), adalah suatu tes yang digunakan untuk mengukur suatu obyek atau apa yang hendak di ukur.

