

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Dimasa sekarang ini olahraga latihan beban sangat populer dan marak pada waktu sekarang ini. Fenomena ini membuat fitness (olahraga kebugaran) sudah banyak di gemari dan menjadi gaya hidup bagi kalangan muda maupun tua (Faturochman, Said Junaidi, 2020). Kesadaran masyarakat akan pentingnya olahraga pada masa sekarang ini membuat masyarakat tertarik mendatangi fitness center karena dengan mendatangi fitness center mereka tidak kepanasan saat berolahraga, bukan hanya itu kini fitness center tidak hanya pria saja melainkan wanita jga sudah mulai tertarik untuk latihan beban(Yuanita & Sukanto, 2013).

latihan beban merupakan aktivitas olahraga menggunakan alat seperti barbell, peralatan mekanis, dan lain sebagainya dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan dan memperbaiki penampilan fisik (Wilk et al., 2022). Latihan beban merupakan suatu bentuk latihan tujuan untuk meningkatkan kebugaran, kekuatan otot, kecepatan, pengencangan otot, hypertrophy otot, reabilitasi, maupun penambahan dan pengurangan berat badan (Stricker et al., 2020). Baechle and Groves mengemukakan bahwa weight training (latihan beban) adalah latihan-latihan yang dilakukan terhadap penghalangan atau tahanan untuk meningkatkan kualitas kerja dari otot-otot menggunakan media alat beban untuk menunjang proses latihan dengan otot yang sedang dilatih pada seseorang yang berlatih untuk meningkatkan kebugaran, kemudian Setiawan menyatakan bahwa weight training (latihan beban) merupakan metode latihan tahanan dengan menggunakan beban sebagai alat untuk meningkatkan kondisi fisik, termasuk kesegaran jasmani dan kesehatan umumnya (Nugroho et al., 2021). Bila latihan beban sering dilakukan dengan teratur dan disertai dengan gaya hidup serta pola makan yang baik maka berbagai sistem tubuh akan berubah secara positif, otot-otot akan menjadi kuat dan akan melihat berkurangnya rasa kelelahan dalam melakukan aktivitas fisik(O'Connell et al., 2020). Pada latihan beban ini contohnya pada bentuk latihan squat pada latihan

M.PARID DUDIN 2023
PERBANDINGAN JUMLAH REPETISI ANGKATAN BACK SQUAT PADA OTOT QUADRICEP WANITA
BERDASARKAN EFEKTIVITAS JUMLAH WAKTU ISTIRAHAT

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

squat ini pada khususnya bisa melatih bagian tubuh terutama core, bokong dan kaki (Pallarés et al., 2020).

Secara luas back squat dianggap sebagai salah satu latihan paling efektif yang digunakan untuk meningkatkan kinerja otot bagian tungkai karena memerlukan interaksi terkoordinasi dari banyak kelompok otot dan memperkuat penggerak utama yang diperlukan untuk mendukung gerakan atletik yang eksplosif, seperti melompat, berlari, dan mengangkat (Myer et al., 2014). Selain itu, keahlian back squat mendukung gerakan squat turunan yang diterjemahkan menjadi banyak tugas sehari-hari, seperti mengangkat dan membawa benda berat, yang menghubungkan latihan ini untuk meningkatkan kualitas hidup, Squat juga menjadi lebih umum digunakan dalam pengaturan klinis untuk memperkuat otot tubuh bagian bawah seperti quadriceps.

Seseorang paling sering Latihan back squat diresepkan dengan seseorang mulai dalam posisi berdiri dengan kaki rata di lantai, lutut dan pinggul dalam posisi anatomis yang diperpanjang dan netral, dan tulang belakang dalam posisi tegak, gerakan squat dimulai dengan fase penurunan saat pinggul, lutut, dan pergelangan kaki diteuk instruksi umum adalah turun sampai bagian atas paha setidaknya sejajar dengan tanah dan sendi pinggul sejajar dengan sedikit di bawah sendi lutut. Pendakian dicapai terutama melalui ekstensi tiga kali lipat dari pinggul, lutut, dan pergelangan kaki, berlanjut hingga subjek kembali ke posisi semula yang diperpanjang, posisi awal (Braidot et al., 2007).

Sebuah hasil penelitian menunjukkan bahwa istirahat antara set secara langsung dapat mempengaruhi pengulangan selama set berturut-turut (Herdiansyah et al., 2022). Oleh karena itu ada kaitannya yang sangat erat antara periode istirahat dengan jumlah angkatan atau repetisi dalam squat back. Selain itu istirahat itu sangat penting karena berkaitan dengan kebugaran pada periode Latihan selanjutnya, istirahat juga dapat secara fisik diperlukan agar otot dapat memperbaiki serta membangun kembali otot yang sudah kelelahan.

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 perbandingan istirahat pada jenis kelamin wanita, dikutip 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 menyatakan bahwa Wanita lebih cepat pulih dari pada pria. 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).

Maka oleh karena itu penulis tertarik meneliti perbandingan lama istirahat antar set diantaranya 2 menit, 3 menit dan 5 menit terhadap jumlah repetisi angkatan back squat sebanyak 2 set detiap pemulihan waktu istiahat. Penulis semakin tertarik untuk meneliti dari gender yang berbeda. Dan menjadikan sebagai sebuah penelitian baru yang akan di laksanakan.

1.2 Rumusan masalah

Masalah penelitian yang akan dikaji dapat dirumuskan sebagai berikut:
Apakah hasil repetisi angkatan back squat pada Wanita dengan istirahat 2 menit lebih tinggi dari istirahat 3 dan 5 menit setelah pemanasan?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan dari setiap variasi lama istirahat antar set terhadap jumlah repetisi angkatan di setiap setnya menggunakan motode daya tahan otot dalam back squat 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 .
 - c. Dapat digunakan sebagai dasar informasi dan sumber belajar tentang metode latihan beban bagi mahasiswa dan masyarakat luas pada umumnya

1.5 Struktur Organisasi

Dalam penulisan penelitian ini menguraikan dan menjelaskan sesuai Pedoman Penulisan Karya Ilmiah UPI tahun 2019 dengan penjelasan sesuai dengan penjelasan secara singkat sebagai berikut:

Bab I berisi uraian tentang pendahuluan Bagian pendahuluan menjelaskan mengenai latar belakang masalah mengapa penulis tertarik meneliti tentang tema squat beban yang berkaitan dengan istirahat.

Bab II, berisi uraian tentang teori-teori yang terkait dalam penelitian ini secara mendalam. Dibagian bab ini dijelaskan secara garis besar mengenai kajian pustaka, perbandingan jumlah repetisi angkatan squat pada otot quadriceps wanita berdasarkan efektivitas jumlah waktu istirahat pada Mahasiswa IKOR UPI 2022, penelitian relevan, kerangka berpikir, dan dijelaskan hipotesis secara garis besar yang akan di teliti dalam penelitian ini.

Bab III, berisi uraian tentang metode penelitian yang akan dipaparkan mengenai metode dan desain penelitian, batasan penelitian, partisipan, populasi dan sampel penelitian, instrument penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.

Bab IV menjelaskan mengenai temuan dan hasil pengolahan data penelitian mengenai perbandingan perbandingan jumlah repetisi angkatan squat pada otot quadriceps wanita berdasarkan efektivitas jumlah waktu istirahat.

Bab V menjelaskan mengenai kesimpulan yang menunjukkan hasil akhir dari penelitian ini, serta implikasi dan rekomendasi bagi penelitian yang akan melanjutkannya.