

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Binaraga adalah kegiatan pembentukan tubuh yang melibatkan hipertrofi otot. Dengan melakukan latihan beban dan diet protein tinggi secara rutin, seseorang dapat meningkatkan massa otot. Seseorang yang menekuni aktivitas ini disebut binaragawan (pria) atau binaragawati (wanita). Selain menjadi gaya hidup untuk membentuk tubuh sekaligus menjaga kesehatan, binaraga juga dapat diperlombakan dalam berbagai kontes atau sebagai salah satu cabang olahraga yang kerap diperlombakan di pesta olahraga seperti Pekan Olahraga Nasional (PON) atau Sea Games.

Dalam kejuaraan binaraga, para binaragawan memamerkan otot tubuh mereka dihadapan dewan juri yang menilai penampilan fisik mereka. Dewan juri ini akan memberikan nilai berdasarkan kriteria tertentu, seperti: massa otot, simetri tubuh, bagian otot, serta penampilan yang mencakup koreografi, musik, dan tema. Otot tubuh ditonjolkan melalui serangkaian proses yang disebut *cutting phase*, serangkaian kombinasi dari pengurangan kadar lemak tubuh, penggelapan warna kulit (dilakukan dengan berjemur di bawah sinar matahari), pembaluran minyak pada tubuh, ditambah efek penyinaran panggung yang akan membantu dewan juri untuk melihat bagian otot secara lebih jelas.

Federasi binaraga dunia adalah *International Federation of BodyBuilding & Fitness* (IFBB), sedangkan Federasi binaraga nasional Indonesia adalah Persatuan Angkat Besi, Angkat Berat, dan Binaraga Seluruh Indonesia (PABBSI).

Binaragawan umumnya menempuh tiga strategi untuk memaksimalkan *hypertrophy* otot yaitu dengan latihan beban, nutrisi, dan istirahat yang cukup (http://www.flexonline.com/2009_mr_olympia_final_results/news/958).

Latihan beban merupakan salah satu macam latihan tahanan secara isotonis, yang paling sering digunakan dalam olahraga. Latihan beban adalah latihan-latihan yang sistematis dimana beban hanya dipakai sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai berbagai tujuan tertentu, misalnya memperbaiki kondisi fisik sedangkan tujuan latihan tahanan secara umum menurut ACSM (*The American College of Sport and Medicine*) meliputi kekuatan otot, daya tahan otot, *hypertrophy* otot, dan power otot.

Latihan beban bertujuan membangun jaringan otot dengan memicu dua jenis hipertrofi; hipertrofi sarkoplasmik dan hipertrofi miofibrilar. Hipertrofi sarkoplasmik menciptakan otot yang lebih besar sehingga menjadi tujuan latihan binaraga daripada hipertrofi miofibrilar yang lebih bersifat kekuatan dan kelenturan. Sarkoplasmik dipicu dengan meningkatkan repetisi (pengulangan), sementara miofibrilar dipicu dengan mengangkat beban yang lebih berat. Keduanya secara bersama dapat meningkatkan ukuran dan kekuatan otot (dibandingkan dengan orang yang tidak latihan beban sama sekali), namun norma yang berbeda.

Banyak pelatih memilih untuk secara silih berganti menggunakan dua metode ini. Hal ini dimaksudkan agar tubuh beradaptasi (dengan mempertahankan beban lebih yang progresif), mungkin dengan menekankan metode sesuai kebutuhan mereka, misalnya seorang binaragawan yang terbiasa latihan dengan

metode hipertrofi sarkoplasmik yaitu meningkatkan repetisi (pengulangan) dapat suatu waktu beralih ke hipertrofi miofibril yaitu mengangkat beban yang lebih berat agar dapat melampaui batas *plateau* yakni suatu titik dimana latihannya sudah membentur batas.

Sebelum perang dunia II boleh dikatakan hampir semua pelatih olahraga menentang dimasukkannya latihan beban dalam program latihan atlet. Mereka beranggapan bahwa latihan beban membahayakan dan akan menyebabkan atlet menjadi apa yang disebut sebagai *muscle bound*, suatu kondisi dimana atlet akan menjadi kaku dan lamban. Otot yang berada dalam kondisi *muscle bound* adalah otot yang meskipun besar dan kuat, tetapi kaku dan lamban.

Kini pendapat demikian sudah banyak ditinggalkan sehingga semua pelatih yang baik memasukkan latihan beban kedalam program latihan atlet. Sementara latihan tahanan otot menurut ACSM (*The American College of Sport and Medicine*) adalah salah satu metode untuk meningkatkan kebugaran otot.

Dalam latihan beban ada beberapa macam metode latihan kekuatan yang dijelaskan oleh Harsono (1988:196), diantaranya set sistem, sistem super set, *split routines*, *burn out*, metode *multi-poundage* dan sistem piramid.

Dalam penelitian ini peneliti bermaksud mengadopsi sistem latihan piramid yang biasanya selalu digunakan dalam latihan kekuatan atau *weight training*. “Pelaksanaan sistem piramid dimulai dari beban yang ringan, kemudian pada set berikutnya makin lama makin berat beban latihannya.” (Harsono, 1988:198).

Dalam beberapa metode latihan peneliti tertarik untuk mengkaji metode latihan lainnya yang berbeda yaitu latihan dengan sistem piramid terbalik yang merupakan kebalikan dari sistem piramid normal. Keduanya bertujuan untuk membangun jaringan otot dengan memicu dua jenis hipertrofi sarkoplasmik dan hipertrofi miofibrilar. Sistem piramid normal termasuk kedalam jenis hipertrofi miofibrilar yang dipicu dengan mengangkat beban yang lebih berat sedangkan Sistem piramid terbalik termasuk ke jenis hipertrofi sarkoplasmik yang dipicu dengan meningkatkan repetisi.

Oleh karena itu peneliti ingin mengkaji lebih dalam untuk melihat perbandingan efektivitas metode latihan piramid normal dan piramid terbalik terhadap peningkatan hipertrofi otot.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas penulis ingin mengkaji lebih jauh Perbandingan Metode Latihan Piramid Normal dan Piramid Terbalik terhadap Peningkatan Hipertrofi Otot melalui penelitian langsung.

Dari uraian diatas, penulis merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh dari metode latihan piramid normal terhadap peningkatan hipertrofi otot?
2. Apakah terdapat pengaruh dari metode latihan piramid terbalik terhadap peningkatan hipertrofi otot?
3. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara metode latihan piramid normal dan terbalik terhadap peningkatan hipertrofi otot?

C. Tujuan Penelitian

Penetapan tujuan dalam suatu kegiatan adalah penting sebagai awal untuk kegiatan selanjutnya. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan oleh Sugiyono (2009:282) yaitu sebagai berikut: “tujuan penelitian berkenaan dengan tujuan peneliti dalam melakukan penelitian. Tujuan penelitian berkaitan erat dengan rumusan masalah yang ditulis”.

Mengacu pada rumusan masalah penelitian, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan piramid normal terhadap peningkatan hipertrofi otot
2. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan piramid terbalik terhadap peningkatan hipertrofi otot
3. Untuk mengetahui perbedaan efektivitas antara metode latihan piramid normal dan piramid terbalik terhadap peningkatan hipertrofi otot.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara teoritis dapat dijadikan sumbangan keilmuan sebagai bahan pertimbangan bagi lembaga yang berkompeten dengan pembinaan olahraga kecabangan, klub-klub dan lembaga-lembaga kebugaran yang sekarang sudah banyak berkembang di kota-kota terutama kota besar.
2. Secara praktis dapat dijadikan bahan pertimbangan pedoman bagi para pelatih dan atlet dalam menyusun program latihan, khususnya yang memasukkan latihan beban sebagai salah satu program buat penunjang prestasi atlet.