

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga memberikan beragam manfaat bagi kehidupan, mulai dari menjaga kebugaran jasmani hingga mencapai prestasi maksimal. Keberhasilan dalam dunia olahraga tidak terjadi secara kebetulan, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti metode latihan yang tepat, ketersediaan fasilitas, kualitas pelatih, dan asupan nutrisi yang seimbang (Jumadin & Syahputra, 2019). Salah satu cabang olahraga yang semakin populer dalam beberapa tahun terakhir adalah angkat berat (*powerlifting*), yang awalnya berkembang sebagai bentuk latihan kekuatan dan daya tahan tubuh.

Angkat berat merupakan cabang olahraga yang berfokus pada kekuatan otot dan telah memberikan kontribusi positif bagi prestasi olahraga Indonesia, termasuk dalam ajang ASEAN Para Games 2022 di Solo. Meskipun memiliki kemiripan dengan angkat besi (*weightlifting*), cabang angkat berat baru diakui secara resmi sebagai disiplin tersendiri oleh PABERSI (Perkumpulan Angkat Berat Seluruh Indonesia) setelah sebelumnya berada di bawah naungan PABSI (Perkumpulan Angkat Besi Seluruh Indonesia) sejak Tahun 1977.

Menurut Harsono (1988:185), angkat berat merupakan olahraga kompetitif yang menantang atlet untuk mengangkat beban maksimal sesuai kelas beratnya. Tiga jenis angkatan utama dalam cabang ini adalah *squat*, *bench press*, dan *deadlift*, yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot tubuh secara keseluruhan dan telah terbukti efektif dalam program pembinaan fisik.

Dari ketiga jenis angkatan tersebut, *deadlift* merupakan salah satu teknik angkatan yang sangat menentukan dalam perolehan total skor. Berdasarkan *Handbook Technical Rules* dari *International Powerlifting Federation* (IPF, 2016), gerakan *deadlift* dilakukan dengan berdiri tegak, punggung lurus, lutut sedikit menekuk, dan barbel diangkat dari lantai hingga mencapai posisi tegak penuh. Gerakan ini melibatkan aktivasi otot yang luas, mulai dari punggung bawah, *gluteus maximus*, *hamstring*, *core*, hingga otot-otot lengan.

Dalam olahraga angkat Berat, suatu kondisi fisik yang baik akan sangat berdampak terhadap kesiapan fisik, dan performa gerak penampilannya dalam mencapai suatu hasil yang maksimal. Oleh karena itu, untuk meningkatkan dan memelihara kondisi fisik seorang atlet (*lifter*) suatu program latihan harus dirancang sesuai komponen-komponen kondisi fisik yang dibutuhkan pada olahraga angkat Berat. Nurhasan (1998: 229), mengklasifikasikan komponen fisik dasar cabang-cabang olahraga dan teknik pengukurannya, dimana dalam klasifikasinya komponen fisik pada olahraga angkat berat meliputi: daya tahan, kekuatan, *power* (daya ledak), dan *fleksibilitas*.

Olahraga angkat Berat juga dipengaruhi oleh komponen fisik kekuatan. Kekuatan didefinisikan sebagai suatu kemampuan otot untuk melakukan kontraksi atau tegangan dalam menerima beban rangsangan saat beraktivitas. Komponen kekuatan sangatlah dibutuhkan dalam upaya mengangkat beban, dimana kombinasi antara kekuatan yang melibatkan kontraksi otot bagian lengan, punggung, tungkai, dan genggaman tangan menjadi suatu kombinasi perpaduan dalam gerakan mengangkat beban berat. Didalam komponen kekuatan juga

terdapat dua macam bentuk kekuatan yang juga dapat berpengaruh terhadap hasil angkatan, yaitu: perpaduan antara kekuatan maksimal dan kekuatan kecepatan.

Salah satunya adalah kekuatan otot lengan, kekuatan otot lengan memegang peran penting dalam menjaga kestabilan dan keberhasilan pengangkatan barbel pada gerakan *deadlift*. Dalam hal ini, sistem *neuromuskular* harus mampu bekerja optimal untuk menghasilkan gaya yang cukup besar dalam menahan beban (Bompa & Haff, 2009). Oleh karena itu, penting bagi atlet untuk memiliki kekuatan otot lengan yang baik agar mampu menjaga kontrol terhadap barbel selama pelaksanaan *deadlift*.

Berdasarkan hasil observasi pertama yang dilakukan peneliti pada Senin, 4 November 2024, pukul 10.00 WIB di *Gonzales Gym*, Jalan Tuasan Pasar III No.1 B, Tegal Rejo, Medan Perjuangan, ditemukan bahwa sebagian atlet mengalami kesulitan dalam menyelesaikan angkatan *deadlift*, khususnya pada fase akhir pengangkatan. Kemudian peneliti melakukan wawancara dengan salah satu atlet kelas 66 kg dan pelatih mengungkapkan bahwa kekuatan sangat penting bagi angkat berat terutama teknik *deadlift* untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan gairah karena merupakan daya penggerak aktifitas fisik cabang olahraga tetapi pada dasarnya kekuatan otot lengan belum sempurna karena angkatan yang masih lemah dalam menahan beban pada otot lengan, kelemahan pada kekuatan otot lengan menjadi salah satu penyebab utama, yang menyebabkan barbel tidak dapat diangkat dengan sempurna.

Berdasarkan hasil observasi kedua yang dilakukan peneliti pada Senin, 11 November 2024, pukul 10.00 WIB di *Gonzales Gym*, Jalan Tuasan Pasar III No.1 B, Tegal Rejo, Medan Perjuangan, hasilnya sama seperti obeservasi yang pertama

bahwa atlet *Club Gonzales Gym* memiliki teknik *deadlift* yang masih lemah dan kurang efisien. Lemah dan tidak efiseinnya teknik *deadlift* atlet angkat berat *Club Gonzales Gym* disebabkan karena diakibatnya dari kemampuan kekuatan otot lengan yang masih rendah dan belum maksimal. Rendahnya kemampuan otot lengan dalam melakukan tarikan dan angkatan serta bertenaga kurang baik. Akibatnya apa yang di harapkan tidak pernah mencapai titik sempurna untuk jenis hasil *deadlift. Club Gonzales Gym*. Apabila kemampuan kekuatan otot lengan tidak bisa mengangkat serta menahan angkatan dalam waktu yang lama, jenis angkatan *deadlift* akan gagal dan hasil angkatan tidak mencapai tahap sempurna. Kemudian peneliti melakukan tes awal untuk menguatkan dugaan peneliti, hasil tes awal menggunakan tes *push and pull dynamometer* semua sampel dikategorikan kurang.

Untuk mengatasi masalah tersebut, diperlukan latihan yang mampu meningkatkan kekuatan otot lengan. Salah satu latihan yang dianggap efektif adalah *bicep curls*, yang menargetkan otot *brachii*, *brachialis*, dan *brachioradialis* otot-otot utama yang berperan dalam gerakan fleksi siku dan penting dalam mempertahankan kontrol saat mengangkat beban.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian yang bertujuan mengkaji pengaruh latihan *bicep curls* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan dalam gerakan *deadlift*. Oleh karena itu, penelitian ini berjudul: **"Pengaruh Latihan *Bicep Curls* terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Dalam Gerakan *Deadlift* Pada Atlet Putra Angkat Berat *Club Gonzales Gym* Medan Tahun 2025."**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Sebagian atlet putra angkat berat di *Club Gonzales Gym* Medan belum menjalani program latihan khusus yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan.
2. Latihan yang diterapkan selama ini belum secara spesifik melibatkan aktivasi otot lengan atas dan bawah secara menyeluruh, seperti melalui latihan *bicep curls*.
3. Program penguatan otot yang tersedia belum cukup efektif dalam mendukung performa atlet saat melakukan gerakan *deadlift*.
4. Kurangnya fokus pada penguatan otot lengan menyebabkan beberapa atlet mengalami kesulitan dalam mempertahankan kontrol terhadap barbel saat mengangkat.

1.3 Batasan Masalah

Penelitian ini difokuskan pada pengaruh latihan *bicep curls* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan dalam pelaksanaan gerakan *deadlift*. Subjek penelitian dibatasi pada atlet putra angkat berat dari *Club Gonzales Gym* Medan Tahun 2025.

1.4 Rumusan Masalah

Apakah latihan *bicep curls* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kekuatan otot lengan dalam gerakan *deadlift* pada atlet putra angkat berat *Club Gonzales Gym* Medan Tahun 2025?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *bicep curls* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan dalam gerakan *deadlift* pada atlet putra angkat berat *Club Gonzales Gym* Medan Tahun 2025.

1.6 Manfaat Penelitian

A. Secara Teoretis

1. **Bagi peneliti:** Memberikan pengalaman serta menambah pemahaman mengenai efektivitas latihan *bicep curls* dalam meningkatkan kekuatan otot lengan, khususnya yang berkaitan dengan performa gerakan *deadlift*.
2. **Bagi *Club Gonzales Gym*:** Menjadi acuan dalam menyusun program latihan berbasis kekuatan otot lengan sebagai bagian penting dalam pembinaan atlet angkat berat.
3. **Bagi mahasiswa:** Dapat dijadikan referensi ilmiah dalam pengembangan kajian latihan fisik, terutama dalam bidang kekuatan otot yang mendukung cabang olahraga angkat berat.

B. Secara Praktis

1. **Bagi atlet:** Memberikan informasi dan pemahaman mengenai manfaat latihan *bicep curls* dalam memperkuat otot lengan guna menunjang keberhasilan gerakan *deadlift*.
2. **Bagi pelatih:** Menjadi pertimbangan dalam menyusun program latihan yang terfokus pada penguatan otot lengan, agar dapat meningkatkan kemampuan teknik angkatan secara menyeluruh.