BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan olahraga gym semakin luas dan berkembang dan menjadi salah satu cara berolahraga yang paling diminati saat ini. Olahraga di gym sangat populer di seluruh dunia, dengan lebih dari 131,7 juta klub kebugaran terdaftar di Asosiasi Klub Kesehatan & Olahraga Internasional (IHRSA,2014). Di Indonesia, tren ini juga terlihat dengan semakin banyaknya pusat kebugaran yang berdiri, seperti Fit Hub yang telah memiliki lebih dari 50.000 anggota berbayar sejak didirikan pada Agustus 2020 (Antara News, 2023). aktivitas latihan beban ini sangat disukai oleh laki-laki, perempuan, lanjut usia dengan tujuan melatih kebugaran untuk berbagai alasan. Beberapa orang bergabung dengan club fitness untuk menurunkan berat badan memperkencang tubuh, menambah masa otot atau menjaga kondisi tubuh untuk bisa beraktifitas baik secara normal, ada pun beberapa orang menghadiri gym bukan untuk latihan utama tetapi sebagai latihan pembantu untuk meningkatkan olahraga utama spesifik mereka.

Selain itu pelatihan olahraga atau instruktur fitness menawarkan peluang untuk pencegahan dan rehabilitasi cedera. Secara sosiologis, alasan melakukan pelatihan fitness meliputi; kenyamanan, interaksi sosial, relaksasi, meningkatkan harga diri atau menghilangkan setres. Jenis-jenis pelatihan utama yang dilakukan saat berada di pusat kebugaran meliputi latihan kardio, latihan beban dan koordinasi, yang belakangan lebih banyak hadir selama sesi Latihan (Bafirman dan Wahyuri, 2018).

Latihan beban merupakan salah satu komponen dari status kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan. Latihan beban adalah latihan yang menggunakan beban eksternal seperti dumbbell, barbell, atau mesin beban untuk meningkatkan kekuatan dan massa otot. Tujuan dari latihan ini meliputi peningkatan kemampuan dalam mengerahkan kekuatan otot, meningkatkan daya tahan otot, dan memperbaiki kinerja atletik. (Sucipto et all, 2016).

Latihan beban yang dilakukan secara teratur akan memberikan banyak manfaat diantaranya: meningkatkan kekuatan otot, mencegah cedera, dapat mengontrol berat badan, meningkatkan penampilan olahraga utamanya bagi atlet serta menguatkan tulang. Latihan beban dapat meningkatkan kekuatan otot, otot akan menjadi lebih efisien dan kuat sebagai akibat dari stres yang diterima otot ketika melakukan latihan beban. Latihan beban juga dapat mencegah otot atrofi ketika tumbuh menjadi tua (Afiyan et all., 2023).

Pelaksanaan latihan beban harus dilakukan secara teratur dan terukur serta harus diimbangi dengan pengaturan pola makan yang baik, istirahat cukup dan manajemen stres yang bagus. Frekuensi latihan hendaknya dilakukan 3-5 kali dalam seminggu dengan intensitas latihan tergantung pada tujuan latihan. pengaturan pola makan dan asupan nutrisi juga harus diperhatikan (Nasrulloh et all , 2021).

Latihan beban dikenal efektif dalam meningkatkan kekuatan, kebugaran, serta komposisi tubuh yang ideal. Salah satu metode latihan beban yang cukup populer dan dianggap efektif adalah metode dropset.

Latihan dengan metode drop set melibatkan pengurangan dalam jumlah berat yang digunakan sehingga dapat melanjutkan untuk menyelesaikan repetisi pada latihan yang diberikan Metode dropset adalah teknik latihan beban di mana seorang individu melanjutkan set latihan dengan menurunkan beban setelah mencapai kelelahan otot pada beban awal. Teknik ini bertujuan untuk memaksimalkan kelelahan otot dan merangsang pertumbuhan otot yang lebih besar.

Pelaksanaan latihan beban harus dilakukan secara teratur dan terukur serta harus diimbangi dengan pengaturan pola makan yang baik, istirahat cukup dan manajemen stres yang bagus. Frekuensi latihan hendaknya dilakukan 3-5 kali dalam seminggu dengan intensitas latihan tergantung pada tujuan latihan. pengaturan pola makan dan asupan nutrisi juga harus diperhatikan (Nasrulloh et all., 2021)

Beberapa penelitian di Indonesia telah mengevaluasi efek dari berbagai metode latihan beban terhadap komposisi tubuh. (Warthadi et all., 2024) menemukan bahwa latihan beban secara umum efektif dalam meningkatkan massa otot dan mengurangi massa lemak. Namun, penelitian yang secara khusus mengeksplorasi efek metode dropset pada komposisi tubuh masih terbatas. (Lestari & Nasrulloh, 2019) dalam penelitiannya membuktikan bahwa latihan beban body weight training menggunkan *resistance band* lebih efektif dari pada tanpa resistance band terhadap penurunan berat badan dan persentase lemak pada sampel penelitian. Sedangkan (Nasrulloh & Wicaksono, 2020) menemukan dalam penelitiannya bahwa latihan dengan *Total Body-weight Resistance Exercise (TRX)*

dapat meningkatkan secara signifikan power otot lengan. Latihan beban dapat dilakukan di pusat kebugaran (*Fitness Centre*) yang ada disekitar Salah satu tempat pusat kebugaran yang ada di daerah Medan adalah Squad Fitness Centre Medan.

Squad gym Fitness Centre salah satu pusat kebugaran yang berada di Kota Medan yang terletak di jalan orde baru jl.gagak paya geli kecamatan sunggal kabupaten deli Serdang , Kota Medan, Sumatera Utara. Program Latihan yang ditawarkan kepada members di Squad gym Fitness Centre yaitu penurunan berat badan, penambahan berat badan, Hypertrophy (peningkatan massa otot), dan kebugaran. Fasilitas yang diberikan kepada members yaitu peralatan fitness lengkap dan memadai, lokasi strategis, parkir luas. Squad gym buka setiap hari senin - sabtu di mulai dari pukul 06.00 WIB dan tutup pukul 22.00 WIB sedangkan hari minggu buka dari pukul 08.00 WIB dan tutup pukul 22.00 WIB.

Latihan beban yang efektif dan progresif tentunya dibutuhkan rancangan program latihan untuk memberikan hasil yang maksimal terhadap apa yang menjadi tujuannya. Latihan beban seringkali dikaitkan dengan program latihan. Program latihan adalah suatu petunjuk atau pedoman yang mengikat secara tertulis berisi cara-cara yang akan ditempuh untuk mencapai tujuan masa mendatang yang telah ditetapkan. Berbagai macam pilihan program latihan beban yang ditawarkan di fitness center antara lain: (1) fat loss (menurunkan berat badan), (2) weight gain (menambah berat badan), (3) terapi rehabilitasi, (4) *physical fitness* (kebugaran jasmani), (5) body building (binaraga), (6) body shaping (pengencangan otot), dan (7) peningkatan massa otot *(Hypertrophy*).

Kualitas tubuh yang baik diperoleh tidak semata-mata besarnya otot, akan tetapi juga berdasarkan komposisi tubuh. Oleh karena itu, dalam rangka membentuk tubuh untuk tujuan apapun, perlu mulai mengenal Latihan beban untuk membentuk tubuh. Setelah melakukan pengamatan dan hasil wawancara dengan member di Squad Fitness Centre, peneliti menemukan bahwa meskipun dropset adalah bagian dari metode latihan beban masih banyak para member gym di Squad gym Fitness Centre yang belum mengetahui bahwa adanya metode dropset di dalam metode latihan beban. Kurangnya pengetahuan members gym di Squad Fitness Centre tentang adanya metode dropset di dalam metode latihan beban sehingga beberapa member terutama member pemula belum mampu mencapai fitness goals mereka walaupun sudah berlatih secara intens. Penelitian ini akan meneliti pengaruh latihan beban dengan metode dropset terhadap empat indikator utama kebugaran fisik yaitu massa otot dan massa lemak pada member gym. Dengan mengetahui efek spesifik dari metode dropset, diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam bagi praktisi kebugaran, pelatih, dan individu yang ingin meningkatkan komposisi tubuh mereka secara efektif.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan sebelumnya terkait dengan Pengaruh latihan beban dengan metode drop set, maka peneliti ingin melakukan penelitian **“**Pengaruh Latihan Beban Dengan Metode Dropset Terhadap Massa Otot dan Massa Lemak pada Member Squad Gym ”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, dapat diidentifikasikan beberapa masalah sebagai berikut :

1. Apakah latihan beban dengan metode dropset dapat meningkatkan massa otot member squad gym?
2. Apakah latihan beban dengan metode dropset dapat mempengaruhi massa lemak tubuh member squad gym?
3. Seberapa besar metode dropset mempengaruhi pencapaian tujuan kebugaran member Squad Gym?
4. Bagaimana pengaruh pengetahuan dan pemahaman member Squad Gym terhadap metode dropset dalam pencapaian *fitness goals* member?

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah maka peneliti membatasi penelitian ini yaitu "pengaruh latihan beban dengan metode dropset terhadap massa otot dan massa lemak pada member squad gym gaperta"

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Bagaimana pengaruh latihan beban dengan metode dropset terhadap massa otot dan massa lemak member Squad Fitness Centre Gaperta"

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan beban dengan metode dropset dalam meningkatkan massa otot
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan beban dengan metode dropset dalam menurunkan massa lemak

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

1. Bagi Praktisi Kebugaran dan Pelatih Gym: Memberikan panduan ilmiah tentang efektivitas metode dropset dalam program latihan beban.
2. Bagi Member Gym: Membantu member gym dalam memilih program latihan yang sesuai dengan tujuan fisik dan kebugaran mereka.
3. Bagi Peneliti dan Akademisi: Menambah literatur dan referensi ilmiah mengenai metode latihan beban dan dampaknya terhadap komposisi tubuh.

THE Character Building UNIVERSITY