BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Media sosial membantu seseorang untuk mempromosikan diri sendiri dengan cara apapun yang dilakukan dengan sebaik mungkin. Salah satu dari kebanyakan orang, baik pria maupun wanita menginginkan bentuk tubuh yang ideal untuk dapat tampil dengan menarik, sehingga akan menambah rasa percaya diri untuk membantu meningkatkan popularitas yang menjadi pujaan bagi kalangan muda masa kini, maka dari itu banyak cara dilakukan untuk mendapatkan tubuh yang ideal antara lain dengan diet dan olahraga.

Latihan beban merupakan latihan yang dimana otot-otot tubuh mengalami kontraksi menggunakan berat badan atau perangkat lain untuk merangsang kerja otot dengan menargetkan kelompok otot tertentu. Latihan beban dapat dilakukan dengan menggunakan beban dari berat badan sendiri *(body weight)* atau menggunakan beban luar *(free weight)* seperti *dumbbell, barbell*, atau mesin beban *(gym machine).* Bentuk latihan yang menggunakan beban dalam yang paling banyak digunakan seperti *chin-up, push-up, sit-up,* ataupun *back-up,* sedangkan menggunakan beban luar sangatlah banyak dan bervariasi sesuai dengan tujuan latihan.

Latihan beban yang efektif dan progresif tentunya membutuhkan 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 yang akan ditempuh untuk mencapai tujuan masa mendatang yang telah ditetapkan (Tiandri, 2018).

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. Seseorang yang memiliki otot yang kuat akan memiliki kontrol, keseimbangan dan koordinasi yang lebih baik untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Otot yang kuat akan melindungi sendi dari cedera. Latihan beban juga dapat membantu mengontrol berat badan seseorang dengan membakar lebih banyak kalori ketika seseorang melakukan latihan beban. Latihan beban juga dapat meningkatkan *hypertrophy* (Nasrulloh, 2018).

Salah satu tujuan latihan beban yang akan dibahas adalah meningkatkan massa otot melalui *hypertrophy*. *Hypertrophy* adalah suatu fenomena yang disebabkan oleh peningkatan luas penampang serat otot individu. Pembesaran ukuran otot (hipertrofi) paling baik dicapai dengan menerapkan metodologi binaraga. Berbeda dengan binaraga yang fokus pada pembesaran otot secara keseluruhan, pelatihan hipertrofi untuk olahraga berfokus terutama pada peningkatan ukuran penggerak utama tertentu (Bompa, 1999).

Jadi dapat disimpulkan, *hypertrophy* adalah akibat dari peningkatan jumlah filamen aktin dan miosin dalam setiap serabut otot. Selama terjadi *hypertrophy*, sintesis protein kontraktil otot berlangsung lebih cepat dari

penghancurannya, sehingga menghasilkan jumlah filamen aktin dan miosin bertambah banyak dalam *myofibril*. *Myofibril* sendiri akan memecah dalam serabut otot untuk membentuk *myofibril* yang baru, hal ini yang disebut *hypertrophy* otot.

Hypertrophy otot dapat dicapai melalui penerapan metode latihan seperti *super set, compound set, triset, giant set, pyramide system, dan drop set.* Metode *super set* adalah metode latihan yang saling berpasangan untuk melatih kelompok otot agonis dan antagonis, seperti bisep dan trisep, dan melakukan satu set untuk setiap kelompok otot secara berulang-ulang tanpa istirahat antar latihan (Stoppani, 2006).

Compound set merupakan metode latihan dimana seseorang melakukan dua latihan untuk melatih kelompok otot yang sama dan dilakukan secara berurutan tanpa istirahat diantaranya (Baechle, 2012). Metode latihan *triset* merupakan pengembangan dari *compound set,* yaitu menggunakan tiga latihan untuk kelompok otot yang sama secara berulang tanpa istirahat antara set, dibandingkan dengan *compound set* hanya dua latihan. Metode latihan *giant set* mirip dengan *compound set* dan latihan *triset* dalam beberapa latihan yang dilakukan untuk satu kelompok otot secara berulang-ulang tanpa istirahat antara set (Stoppani, 2006).

Drop set merupakan latihan yang dilakukan sebagai perpanjangan dari set awal latihan dimana pengangkat beban ditentukan jumlah repetisi sampai ke titik kegagalan relatif, menurunkan beban, dan pengangkat terus menyelesaikan jumlah set dan repetisi sampai gagal (Sandler, 2010).

Metode *drop set* diindikasikan dapat meningkatkan perkembangan otot. Tujuan utama metode *drop set* adalah untuk memberikan tekanan yang baru dan berbeda pada otot hingga kondisi *hypertrophy* signifikan bisa dicapai (Norman Pambudi, 2014). Berdasarkan penelitian Norman Pambudi diperoleh hasil ada pengaruh latihan beban dengan metode *drop set* terhadap *hypertrophy* otot *biceps*.

Pengurangan beban secara bertahap dengan penambahan repetisi secara maksimal ditujukan untuk membentuk otot serta meningkatkan massa otot. Teknik ini tidak hanya menggerakkan otot, tapi juga dapat mempercepat aliran darah ke otot dan menstimulus jaringan otot yang sudah ada untuk berkembang. Perkembangan ini selanjutnya akan menstimulus pertumbuhan jaringan otot baru untuk peningkatan massa otot. Perektrutan serabut otot yang maksimal terjadi saat seluruh otot yang dilatih benar-benar terpakai semua untuk menggerakkan tekanan beban yang ditempatkan pada bagian otot tersebut.

Kontraksi otot yang kuat selama *drop set* menyebabkan kompresi kapiler mekanis, mengakibatkan terbatasnya aliran darah ke otot dan induksi hipoksia intramuskular akut. Diasumsikan bahwa *hypertrophy* otot yang nyata terjadi ketika otot secara bersamaan terkena rangsangan metabolik dan mekanis (Schoenfeld, 2013).

Tarung derajat merupakan seni bela diri yang berasal dari Indonesia yang di dirikan oleh Achmad Drajat yang akrab dipanggil dengan nama populernya " AA-Boxer". Olahraga bela diri Tarung Derajat berdiri pada 18 Juli 1972 di Bandung yang memiliki aliran dan wadah tersendiri tanpa berdiri dengan aliran lain, dan bukan gabungan dari bela diri lain seperti pencak silat, karate, taekwondo, tempo, judo, gulat, tinju, dan sebagainya. Tarung Derajat memiliki

latar belakang suatu riwayat perjalan hidup sang guru yang bernama Achmad Drajat yang diridhoi oleh keagungan Tuhan Yang Maha Esa. Tarung Derajat resmi berdiri di Universitas Negeri Medan pada tahun 2000 yang dibawakan oleh kang Abdul Jamil dan resmi menjadi Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Negeri Medan pada tahun 2004 yang di ketuai oleh Bangun Setia Hasibuan S.Pd., M.Or. Pada saat ini tarung derajat dilatih oleh seorang alumni mahasiswa Universitas Negeri Medan jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga yaitu Amsal Rivando Berutu, dan UKM tarung derajat diketuai oleh mahasiswa Ilmu Keolahragaan angkatan 2020 yaitu Muhammad Islami.

Tarung Derajat menjadi cabang olahraga yang dipertandingkan pada Pekan Olahraga Nasional (PON) XXI 2024 di Aceh dan Sumatera Utara pada 8 hingga 20 September 2024. Tarung Derajat merupakan latihan *full body contact* yang praktis dan efektif. Olahraga Tarung Derajat dalam meningkatkan kemampuan bertarung, maka diperlukan latihan dengan strategi yang dinamis dan bersinergi yang dapat meningkatkan performa (kondisi fisik), dimana semakin baik kondisi atau kemampuan fisik seseorang maka semakin besar peluangnya untuk berprestasi. Begitu sebaliknya, semakin rendah tingkat kondisi fisik semakin sulit peluangnya untuk berprestasi, oleh karena itu, perlu dilatih dengan baik dan benar.

Komponen kondisi fisik utama yang dilatih dalam cabang olahraga tarung derajat adalah kekuatan (*strength*). Kekuatan merupakan tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Jenis latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kekuatan otot dalam cabang olahraga tarung derajat adalah latihan beban.

Latihan beban merupakan jenis latihan ketahanan dan dapat menjadi jenis latihan kekuatan, dengan ketentuan yang ketat dari definisinya, ini mengacu pada

semua jenis pelatihan di mana tubuh bergeraksuatu arah melawan gaya yang menolak gerakan itu dan disuplai oleh beberapa jenis berat (Stoppani, 2006).

Latihan beban adalah aktivitas yang dapat di selesaikan dalam waktu singkat, namun dapat mengubah penampilan dan perasaan tubuh secara drastis. Banyak orang yang melakukan latihan beban memberitahu bahwa memiliki tubuh yang kencang tidak hanya terasa menyenangkan tetapi juga berdampak positif bagaimana mereka berhubungan dengan orang lain. Mengikuti program reguler akan meningkatkan tingkat energi dan meningkatkan produktivitas di tempat kerja dan dalam banyak hal setiap hari kegiatan. Manfaat tambahannya antara lain meningkatkan kekuatan otot-otot daya tahan, koordinasi neuromuskular (saraf-otot), dan kepadatan tulang (membantu mencegah osteoporosis). Latihan beban membantu mencegah dan mengelola diabetes tipe 2 dan meningkatkan kesehatan jantung dengan menurunkan tekanan darah dan memiliki efek positif dalam mengendalikan kolesterol dan kadar lipoprotein (Baechle, 2014).

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 bentuk dan karakter tubuh. Setelah melakukan pengamatan ketika penulis melakukan observasi awal, peneliti menemukan bahwa terdapat banyak atlet yang menginginkan peningkatan *hypertrophy*, akan tetapi mereka mempunyai suatu masalah yang sama yaitu belum bisa menentukan metode apa yang harus dilakukan sesuai dengan peningkatan *hypertrophy* dan tidak mengetahui tentang metode *drop set* untuk peningkatan hypertrophy karena kurangnya pengetahuan tentang latihan beban yang mengakibatkan atlet tidak mengetahui jenis latihan yang digunakan terhadap

peningkatan *hypertrophy*. Berdasarkan permasalahan yang dipaparkan dalam latar belakang masalah penelitian, maka peneliti merasa perlu meneliti pengaruh latihan beban dengan metode *drop set* terhadap peningkatan *hypertrophy* pada Atlet tarung derajat Universitas Negeri Medan.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang latar belakang diatas,terdapat permasalahan yang dapat diidentifikasikan sebagai berikut:

1. Atlet belum bisa menentukan metode latihan beban yang tepat sesuai tujuan peningkatan *hypertrophy*.
2. Atlet belum mengetahui tentang metode *drop set* untuk peningkatan *hypertrophy*.
3. Belum diketahui apakah metode *drop set* signifikan dalam peningkatan *hypertrophy*.
4. Tidak ada pengukuran dalam melihat tolak ukur keberhasilan untuk meningkatkan *hypertropy.*

1.3. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan, dalam hal ini peneliti membatasi masalah yaitu ”pengaruh latihan beban dengan metode *drop set* terhadap peningkatan *hypertrophy* pada Altet Tarung Derajat Universitas Negeri Medan.”

1.4. Rumusan Masalah

Setelah diidentifikasi masalah tersebut, maka rumusan masalah yaitu: ”Adakah pengaruh latihan beban dengan metode *drop set* terhadap peningkatan *hypertrophy* pada Atlet Tarung Derajat Universitas Negeri Medan”.

1.5. Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui "Pengaruh latihan beban dengan metode *drop set* terhadap peningkatan *hypertrophy* pada Atlet Tarung Derajat Universitas Negeri Medan"

1.6. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat membersikan masukan dan informasi yang dapat ditinjau:

1. Secara Teoretik
   a. Memberikan sumbangan perkembangan pengetahuan, khususnya dalam bidang kebugaran.
   b. Dapat dijadikan bahan kajian bagi peneliti selanjutnya sehingga hasilnya lebih mendalam.
2. Secara Praktik
   a. Memberikan masukan serta saran bagi Pelatih dalam menentukan program latihan yang tepat untuk tujuan latihannya.
   b. Eksplorasi ini dapat menjadi referensi bagi mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan untuk melakukan penelitian lebih lanjut, khususnya di bidang kebugaran jasmani.
   c. Bagi Pelatih, penelitian ini dapat memberikan wawasan serta panduan dalam memilih metode latihan yang lebih efisien dan tepat sasaran.