

BAB I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah segala bentuk aktivitas fisik yang dilakukan baik dalam bentuk kompetitif atau santai, baik di dalam atau luar ruangan. Istilah olahraga sendiri berasal dari dua kata yaitu olah dan raga. Olahraga menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari dan simbol dari pemeliharaan kesehatan. Olahraga merupakan aktivitas gerak yang menjadi dasar atau pondasi untuk meningkatkan kualitas hidup. Pada era modern saat ini, sebagian besar orang melakukan olahraga untuk mendapatkan kesehatan fisik dan mental dan sebagai investasi jangka panjang. Tidak berhenti disitu, ada banyak sekali manfaat dari olahraga yang bisa kita rasakan seperti diantaranya: menjauhkan dari berbagai penyakit, memperbaiki postur tubuh, menjaga kesehatan tulang dan persendian, membentuk otot, mengurangi kadar lemak, meningkatkan kemampuan untuk melakukan aktivitas harian dan lain sebagainya. Selain mempunyai manfaat dalam kesehatan, olahraga juga dijadikan pembelajaran di sekolah, kompetisi bahkan prestasi.

Salah satu olahraga yang cukup populer di Indonesia adalah Senam. Senam dapat digunakan untuk rekreasi, relaksasi. Menenangkan pikiran bahkan prestasi. Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan keserasian fisik dan teknik untuk menciptakan gerakan yang indah. Salah satu peranan senam adalah pembentukan kelenturan tubuh, yang menjadi bagian dari kelangsungan hidup manusia.

Dalam olahraga, terdapat komponen kondisi fisik yang menjadi indikator yang menunjukkan bahwa tubuh dalam kondisi prima yaitu, kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, reaksi, koordinasi, keseimbangan, *power*, ketepatan. Komponen kondisi fisik ini diperlukan untuk mengetahui kebugaran seseorang bahkan kesiapannya untuk bertanding yang tentunya setiap olahraga memiliki komponen kondisi fisik tertentu yang dominan untuk menunjang komponen kondisi fisiknya.

Pada cabang olahraga senam, salah satu komponen kondisi fisik yang dibutuhkan adalah Kekuatan. Kekuatan merupakan faktor yang sangat penting dalam meningkatkan kondisi fisik yang baik akan menunjang teknik yang baik. Kekuatan merupakan kemampuan otot untuk berkontraksi sehingga menimbulkan ketegangan. Kekuatan merupakan faktor yang sangat penting dalam meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Kebugaran jasmani merupakan kekuatan pendorong di balik semua aktivitas fisik dan kebugaran jasmani memainkan peran penting dalam melindungi atlet dari cedera.

Pada cabang olahraga senam kekuatan otot lengan ini sangat dibutuhkan untuk menahan beban saat melakukan gerakan seperti handstand, memberi dorongan yang dibutuhkan dalam gerakan handspring round-off, menjaga keseimbangan dalam melakukan gerakan yang bertumpu pada otot lengan. Disamping itu kekuatan otot lengan ini merupakan kondisi fisik dasar yang harus dimiliki atlet untuk terciptanya performa yang baik. Para atlet muda kategori junior yang sedang dalam tahap belajar, pelatihan untuk meningkatkan kondisi fisik adalah tahapan yang kemudian akan disusul oleh Teknik. Fisik yang tepatakan menunjang Teknik dan gerakan yang lebih baik. Salah satu contoh

latihan yang dapat digunakan adalah *weight training* menggunakan beban luar dan beban dalam.

Latihan beban adalah latihan menggunakan beban untuk meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengerahkan kekuatan dengan tujuan meningkatkan kekuatan, daya tahan otot, *hipertrofi*, kinerja atlet atau kombinasi dari tujuan tersebut. Latihan beban adalah jenis olahraga umum untuk mengembangkan kekuatan yang menggunakan gaya berat gravitasi, untuk menentang gaya yang dihasilkan oleh otot melalui kontraksi konsentris atau eksentrik. Bentuk latihan tersebut di mana otot-otot tubuh mengalami kontraksi menggunakan berat badan atau perangkat lain untuk merangsang pertumbuhan/kerja otot, kekuatan dan daya tahan, dengan menargetkan kelompok otot dan jenis gerakan tertentu. *Weight training* sendiri terbagi atas 2 yaitu beban luar atau disebut juga dengan *freeweight* dimana latihan ini menggunakan beban Luar seperti *resistance band* dan beban dalam atau *bodyweight* dimana latihan ini dilakukan oleh beban tubuh sendiri tanpa tambahan beban dari luar.

Penelitian ini dilakukan di PERSANI Kota Medan yang bertempat di Gedung senam Prof. Jepta Hutabarat, Jalan Stadion Teladan, NO. 22, Teladan Barat, Kecamatan Medan Kota, Kota Medan, Sumatera Utara. Dimana populasi PERSANI Kota Medan ini berjumlah 25 orang atlet. Pelatihan senam berkualitas kepada para atlet bertujuan untuk menembangkan bakat senam serta mendorong kebugaran fisik dan Kesehatan mereka. PERSANI Kota Medan memiliki jadwal Latihan 3 kali dalam seminggu yaitu pada hari Senin, Rabu, dan Jumat pada pukul 16.00 WIB – 18.00 WIB. PERSANI kota Medan juga difasilitasi dengan peralatan penunjang Latihan yang dapat digunakan atlet sesuai dengan jenis senamnya.

Diantaranya *parallel bars*, *balance beam*, *pommel horse*, *vault*, *horizontal bar*, *rings*, matras 12 x 12 untuk senam artistik dan ritmik,

PERSANI Kota Medan berupaya mengembangkan potensi atlet melalui program latihan terstruktur berdasarkan metode pembelajaran yang efektif. Namun berdasarkan hasil observasi dan wawancara terhadap pelatih, kondisi fisik atlet masih perlu ditingkatkan agar mampu bersaing. Bahkan atlet junior putra PERSANI Kota Medan ini belum pernah meraih prestasi. Hal ini dikarenakan kondisi fisik mereka yang masih belum memenuhi standar pada ajang kompetisi yang menghambat gerakan mereka secara bebas saat kompetisi. Hal ini juga dikuatkan dengan dilakukannya tes pendahuluan oleh peneliti pada 18 Desember 2024.

Tabel 1.1 Hasil Tes Pendahuluan *Push Dynamometer*

No.	Nama	Nilai <i>Push Dynamometer</i>	Kategori
1.	A. SMB	12	Kurang Sekali
2.	C. SMB	14	Kurang Sekali
3.	DRN	12	Kurang Sekali
4.	DNL	10	Kurang Sekali
5.	EF	16	Kurang Sekali
6.	Y. SMMR	13	Kurang Sekali
7.	MRS�. SR	15	Kurang Sekali
8.	M. SR	12	Kurang Sekali

(Sumber: Dokumentasi Peneliti)

Dari hasil tes Kekuatan otot lengan menggunakan *push dynamometer* yang dilakukan oleh peneliti, bahwa dari seluruh atlet junior putra PERSANI Kota Medan memiliki Kekuatan otot lengan yang lemah yaitu dalam kategori kurang sekali. Dengan lemahnya kekuatan otot lengan tersebut maka atlet tidak dapat melakukan gerakan dengan baik seperti salah satu contoh gerakan *handstand*. Akibat kekuatan otot lengan yang lemah, atlet cenderung goyang bahkan tidak

sempat menahan tubuh atau mempertahankan keseimbangannya. Karena dalam melakukan *handstand* yang sempurna atlet harus dapat mengkombinasikan kekuatan otot lengan, bahu, dan perut yang sangat berperan penting pada gerakan *handstand*.

Melihat permasalahan tersebut, maka diperlukan penelitian untuk mengetahui lebih jauh mengenai perbedaan pengaruh Latihan *weight training* menggunakan beban luar dan beban dalam terhadap kekuatan otot lengan dan kemampuan *handstand* pada atlet junior putra PERSANI Kota Medan Tahun 2025. Sehingga dapat menjadi rekomendasi bagi pelatih untuk meningkatkan Kekuatan otot lengan atlet junior PERSANI Kota Medan. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap kondisi fisik atlet putra junior PERSANI Kota Medan, khususnya upaya untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dalam gerakan *handstand* sehingga mereka dapat menampilkan yang terbaik.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka masalah yang akan diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kemampuan fisik kekuatan otot lengan atlet junior putra PERSANI Kota Medan perlu ditingkatkan
2. Bentuk latihan fisik untuk meningkatkan kekuatan otot lengan masih kurang
3. Tumpuan masih belum tepat dan cenderung goyah
4. Atlet tidak dapat mempertahankan posisi *handstand*
5. Lemahnya kekuatan otot lengan pada gerakan *handstand*
6. Kurangnya keseimbangan dalam melakukan gerakan *handstand*

1.3 Pembatasan Masalah

Sesuai dengan latar belakang yang dibuat dan agar masalah yang diteliti lebih terarah, maka penelitian ini dapat dirumuskan, yang menjadi pembatasan masalah adalah “Perbedaan pengaruh latihan *weight training* menggunakan beban luar dan beban dalam terhadap kekuatan otot lengan dan kemampuan *handstand* pada atlet junior putra Persani Kota Medan Tahun 2025”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *weight training* menggunakan beban luar terhadap kekuatan otot lengan pada atlet junior putra PERSANI Kota Medan Tahun 2025?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *weight training* menggunakan beban dalam terhadap kekuatan otot lengan pada atlet junior putra PERSANI Kota Medan Tahun 2025?
3. Latihan *weight training* menggunakan beban luar secara signifikan lebih besar pengaruhnya daripada beban dalam terhadap kekuatan otot lengan pada atlet junior putra PERSANI Kota Medan Tahun 2025?
4. Apakah terdapat pengaruh signifikan latihan *weight training* menggunakan beban luar terhadap kemampuan *handstand* pada atlet junior putra PERSANI Kota Medan Tahun 2025?
5. Apakah terdapat pengaruh signifikan latihan *weight training* menggunakan beban luar terhadap kemampuan *handstand* pada atlet junior putra PERSANI Kota Medan Tahun 2025?

6. Latihan *weight training* menggunakan beban luar secara signifikan lebih besar pengaruhnya daripada beban dalam terhadap kemampuan *handstand* pada atlet junior putra PERSANI Kota Medan Tahun 2025?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembahasan masalah yang dikemukakan di atas, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *weight training* menggunakan beban luar terhadap kekuatan otot lengan atlet junior putra PERSANI Kota Medan Tahun 2025
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *weight training* menggunakan beban dalam terhadap kekuatan otot lengan pada atlet junior putra PERSANI Kota Medan Tahun 2025
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih besar pengaruhnya latihan *weight training* menggunakan beban luar dan beban dalam terhadap kekuatan otot lengan pada atlet junior putra PERSANI Kota Medan Tahun 2025
4. Untuk mengetahui pengaruh latihan *weight training* menggunakan beban luar terhadap kemampuan *handstand* pada atlet junior putra PERSANI Kota Medan Tahun 2025
5. Untuk mengetahui pengaruh latihan *weight training* menggunakan beban luar terhadap kemampuan *handstand* pada atlet junior putra PERSANI Kota Medan Tahun 2025
6. Untuk mengetahui manakah yang lebih besar pengaruhnya latihan *weight training* menggunakan beban luar dan beban dalam terhadap kemampuan *handstand* pada atlet junior putra PERSANI Kota Medan Tahun 2025

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi atlet, diharapkan dengan dilakukannya latihan *weight training* menggunakan beban luar dan beban dalam, dapat meningkatkan kekuatan otot lengan dan kemampuan *handstand* pada atlet junior putra PERSANI Kota Medan Tahun 2025.
2. Bagi pelatih, penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada para pembina olahraga terkhususnya pelatih dan sebagai bahan masukan untuk dasar proses penentuan program dalam melatih, serta evaluasi terhadap program latihan yang telah dilakukan.
3. Bagi peneliti, sebagai pengalaman yang berarti dalam penulisan sebuah karya ilmiah.
4. Bagi pembaca, sebagai ide latihan untuk memecahkan masalah kekuatan otot lengan pada atlet
5. Bagi mahasiswa, sebagai referensi pengetahuan tentang olahraga senam terutama untuk mahasiswa olahraga.