

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Dewasa ini keinginan masyarakat untuk memiliki tubuh yang sehat, ideal, dan atletis telah meningkat. Hal ini didukung dengan adanya berbagai event kontes tubuh (*Body Contest*) seperti *L-men Body Contest*, *Adonis Body Contest*, *Men's Healt Body Contest*, *Miss Fitness*, Pesta Raga dan event-event khusus tubuh lainnya, dimana setiap tahun jumlah peserta kontes tersebut semakin meningkat. Hal tersebut yang telah memotivasi peserta untuk mendapatkan bentuk tubuh yang didamba-dambakan. Salah satu cara untuk mendapatkannya adalah dengan olahraga dan latihan beban.

*Performance* atau penampilan seorang pria yang baik pada saat ini dinilai dengan memiliki badan yang atletis, perut *sixpack*, dada yang bidang, sehingga dapat memikat kaum perempuan. Seorang laki-laki yang memiliki badan yang atletis akan memiliki tingkat percaya diri yang lebih dibanding pria yang memiliki badan kurus. Terutama untuk bentuk dan ukuran lengan yang besar sangat diinginkan kaum pria. Seorang pria yang menginginkan lengannya besar dan berbentuk rela mengeluarkan banyak uang untuk membeli *dumbell* sendiri di rumah bahkan rela mengorbankan uangnya untuk membeli *suplement* yang sangat mahal.

Sekarang ini banyak tempat pusat kebugaran untuk membantu memudahkan dalam mencapai tujuan tersebut, karena di tempat tersebut menyediakan berbagai macam variasi alat sehingga variasi latihan dan macam latihan dapat dilakukan untuk menghindari rasa kebosanan. Selain itu dengan

adanya variasi latihan akan membuat pembentukan lebih cepat dan efisien. Salah satu *Fitness Centre* di Yogyakarta yang tempatnya luas dan bervariasi serta fasilitasnya lengkap adalah *Fitness Center "Club Arena International"* Hotel Jayakarta Yogyakarta yang terletak di Jalan Laksda Adisucipto (Jl. Solo) Km. 8, Yogyakarta. Disamping itu berbagai macam program latihan ditawarkan beserta personal trainer dalam pendampingan latihan. Program-program yang ditawarkan antara lain seperti *hypertrophy* otot, penurunan dan penambahan berat badan, *body shaping* dan rehabilitasi penyakit dan cedera.

Kebugaran fisik melibatkan perkembangan dan kemampuan fisik secara menyeluruh. Tubuh tidak hanya dilatih agar terbentuk dengan baik, tetapi juga dibutuhkan kesehatan jantung dan paru-paru agar tubuh menjadi bugar. Olahraga angkat beban tidak akan memberikan kesehatan secara menyeluruh, demikian juga jika ingin mencapainya dengan latihan aerobik seperti berlari, bersepeda, berenang, itu juga tidak akan membuat tubuh menjadi lebih kuat. Oleh karena itu diperlukan keseimbangan antara keduanya dan hal ini dapat dicapai melalui latihan beban. Bila ingin memiliki kondisi tubuh yang prima, baik berupa bentuk tubuh yang indah maupun kuat disertai kebugaran fisik yang baik bisa melakukan latihan beban untuk mencapai tujuan itu. Menurut Ade Rai (2006: 01), untuk mencapai kebugaran fisik setidaknya ada tiga komponen yang perlu dimiliki, yaitu kondisi fisik yang baik, fleksibilitas (kelenturan), dan kondisi otot yang baik.

Dalam melakukan latihan, sebaiknya memiliki tujuan yang jelas dan terarah, artinya mengerti apa yang ingin dicapai dalam latihan tersebut.

Apakah ingin menaikkan berat badan, mengurangi kadar lemak dalam tubuh sehingga penampilan menjadi lebih baik, pembentukan otot (*hypertrophy* otot), ingin menambah kekuatan, kecepatan, atau untuk mendukung aktivitas dalam olahraga lain atau ingin menambah kebugaran tubuh berupa kombinasi bentuk yang diinginkan disertai kebugaran *kardiovaskular* (jantung dan paru) dan lain sebagainya.

Dari semua tujuan latihan tersebut, program *hypertrophy* atau penambahan massa otot yang paling diminati. Karena dapat membentuk tubuh menjadi ideal dan atletis dengan otot-otot tubuh yang besar dan komposisi lemak sedikit, serta dapat digunakan untuk memperoleh prestasi. Kualitas tubuh yang baik diperoleh tidak semata-mata besarnya otot, akan tetapi juga berdasarkan komposisi (kadar lemak dalam tubuh), keseimbangan (simetri), muskularitas (kekekaran), dan proporsi. Oleh karena itu, dalam rangka membentuk tubuh untuk tujuan apapun, perlu mulai mengenal bentuk dan karakter tubuh. Berikan perhatian extra pada bagian-bagian otot yang lemah atau kurang berespon baik.

Kualitas otot yang baik, tidak cukup dicapai hanya dengan berlatih keras, tetapi juga harus berlatih dengan cerdas (*Train Hard and Smart*), artinya belajar menguasai prinsip-prinsip dasar latihan itu sendiri. Prinsip-prinsip itu sebaiknya dipelajari, dikuasai dan dilakukan sejak awal masa strategi latihan agar dapat mencapai hasil yang diharapkan. Menurut Djoko Pekik I (2009: 19) untuk mencapai tujuan latihan atau *fitness* secara optimal, maka perlu mengetahui prinsip-prinsip dasar dalam latihan fitness yang

memiliki peranan yang penting terhadap aspek fisiologis maupun psikologis. Prinsip-prinsip dasar tersebut adalah memilih latihan yang efektif dan aman, mengkombinasikan latihan dan pola hidup, dalam latihan harus mempunyai sasaran atau tujuan yang jelas, pembebanan harus *overload* (beban lebih) dan *progress* (meningkat), latihan bersifat *specific* (khusus) dan *individual reversible* (kembali asal), tidak memaksakan kemampuan dan ketahanan, *continuitas* (terus dan berkelanjutan), hindari cara yang salah dan merugikan, lakukan latihan dengan urutan yang benar.

Selain prinsip latihan, setiap orang harus mengetahui dan mengerti metode-metode latihan. Masing-masing harus memilih dan memiliki sistem atau metode latihan yang cocok. Namun bagi seorang pemula, memilih atau menerapkan metode latihan yang akan dilakukan bukanlah hal yang mudah. Demikian pula bagi yang sudah berlatih lama, metode yang itu-itu saja akan menimbulkan kebosanan.

Menurut Ade Rai (2006:37,83), berbagai macam metode latihan yang dapat digunakan untuk menyusun atau merancang program latihan, antara lain: metode *Super Set*, *Compound Set*, *Set Blok/Set System*, *Circuit Training*, *Tri Set*, *Giant Set*, *Pyramide Set*, *Drop Set*, *Staggered Set*, dan masih banyak lagi metode-metode latihan lainnya. Oleh karena itu merancang program latihan sangatlah penting.

Di *Fitness Centre* banyak orang yang latihan *hypertrophy* otot lengan dengan menggunakan program latihan *set system*, *compound set* atau *pyramide system*. Ada anggapan bahwa latihan dengan menggunakan program

latihan *compound set* akan lebih cepat kelihatan hasilnya dibandingkan dengan program latihan *set system* atau *pyramide system*. Pemahaman ini juga berpengaruh terhadap member baru, mereka terpengaruh untuk menggunakan program latihan *compound set* untuk *hypertrophy* otot lengan, padahal mereka belum pernah latihan sama sekali. Ditambah dengan semakin banyaknya majalah-majalah tentang dunia *fitness* beserta contoh program latihan dari atlet binaraga, yang kebanyakan latihan menggunakan program *compound set*.

Padahal dalam latihan belum tentu semua orang cocok menggunakan atau menerapkan metode *compound set* untuk latihan. Dalam proses latihan ada suatu hukum dan prinsip tertentu yang harus ditaati dan secara empirik keilmuan telah terbukti dan teruji secara jelas seiring dengan berkembangnya ilmu pengetahuan (Husein dkk., 2007:44). Dalam hal ini ada hukum kekhususan dan prinsip individual yang perlu diperhatikan. Menurut Husein dkk. (2007: 46), hukum kekhususan memberikan tuntutan bahwa latihan yang diberikan kepada setiap individu harus sesuai dengan kebutuhan terhadap kemampuan dan keterampilan fisik (*biomotor abilities*) cabang olahraga dan kondisi objektif dari individu seperti umur kronologis, dan umur perkembangannya, kemampuan fisik dan mentalnya saat itu, serta ciri khas yang dimiliki.

Selain itu, di dalam latihan ada prinsip latihan (prinsip individual), yaitu setiap atlet merupakan individu yang unik dan tidak ada dua individu yang tepat sama di dunia ini (Husein dkk., 2007: 47). Hal ini mengandung konsekuensi terhadap bagaimana individu tersebut mereaksi beban latihan

ataupun metode latihannya. Bisa saja seseorang lebih cocok menggunakan metode *set system* yang fokus pada satu alat dan satu bagian otot, daripada menggunakan metode *compound set* yang menggunakan dua alat yang berbeda tetapi mengenai otot yang sama. Berdasarkan permasalahan yang ada, dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui seberapa besar perbedaan efektifitas latihan *hypertrophy* otot lengan dengan menggunakan metode *compound set* dan *set system*.

## **B. Identifikasi Masalah**

Menurut latar belakang di atas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahui efektifitas metode latihan *Compound Set* terhadap program hipertrofi otot.
2. Belum diketahui efektifitas metode latihan *Set System* terhadap program *hypertrophy* otot.
3. Belum diketahui metode yang lebih efektif antara metode latihan *Compound Set* dan metode latihan *Set System* terhadap *hypertrophy* otot lengan.

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat luasnya permasalahan dan untuk menjaga agar pembahasan tidak melebar maka peneliti membatasi permasalahan pada perbedaan efektifitas latihan beban dengan metode *compound set* dan metode *set system* terhadap *hypertrophy* otot lengan member *Fitness* “Club Arena International”.

#### **D. Rumusan Masalah**

Dari identifikasi masalah dan batasan masalah dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut: “Adakah perbedaan efektifitas latihan beban dengan metode *compound set* dan *set system* terhadap *hypertrophy* otot lengan member *Fitness Club Arena International*?”

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan efektifitas latihan beban menggunakan metode sistem *compound set* dan *set system* terhadap *hypertrophy* otot lengan member *Fitness “Club Arena International” Hotel Jayakarta Yogyakarta*.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan 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 dan pengetahuan bagi para instruktur agar lebih tepat dalam menentukan metode latihan.
  - b. Memberikan pengetahuan bagi para *member* dalam menentukan metode untuk merancang program latihannya.

- c. Memberikan pengetahuan kepada *management Club Arena International* untuk merancang menu latihan yang dipromosikan dalam fasilitasnya.