

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Latihan merupakan suatu jenis aktivitas fisik yang membutuhkan perencanaan, terstruktur, dan dilakukan secara berulang-ulang dengan maksud untuk meningkatkan atau mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran jasmani (Werner & Sharon, 2011). Berdasarkan pengertian latihan tersebut, salah satu bentuk latihan yang cukup populer untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik adalah melakukan latihan beban atau *weight training*.

Baechle (2012) mengatakan bahwa latihan beban adalah latihan yang menggunakan beban untuk meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengerahkan kekuatannya dengan tujuan meningkatkan kekuatan, daya tahan otot, hipertrofi, kinerja atlet atau kombinasi dari tujuan tersebut. Menurut Werner (2011) berpendapat bahwa latihan beban merupakan sebuah program yang dirancang untuk meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan tubuh melalui serangkaian latihan beban secara progresif yang membebani sistem otot dan menyebabkan perkembangan fisiologis.

Academic lifter Universitas Negeri Jakarta adalah sebuah klub olahraga prestasi yang menaungi atlet angkat besi, angkat berat, dan binaraga yang berada di Universitas Negeri Jakarta. Cabang olahraga angkat besi, angkat berat, dan juga binaraga banyak menggunakan latihan beban. Karena cabang olahraga tersebut banyak mengandalkan kekuatan untuk mengangkat beban seberat-beratnya, sebab dalam pertandingan memerlukan aktivitas fisik terutama kekuatan dan daya tahan otot sehingga harus mempunyai tingkat kekuatan otot yang baik dalam mencapai penampilan yang optimal. Menurut Sukadiyanto (2011) Kekuatan (*Strength*) merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga. Untuk dapat mencapai penampilan prestasi yang optimal, maka kekuatan harus ditingkatkan sebagai landasan yang mendasari dalam pembentukan

komponen biomotor lainnya. Sasaran latihan kekuatan adalah untuk meningkatkan daya tahan otot dalam mengatasi beban selama aktivitas olahraga berlangsung. Oleh karena itu, latihan kekuatan yang dilaksanakan secara baik dan tepat akan berpengaruh terhadap peningkatan kualitas dan kuantitasnya dalam proses mencetak olahragawan.

Pada atlet angkat besi, dan angkat berat massa otot yang besar menjadi modal utama dalam pertandingan, sedangkan atlet binaraga dimanfaatkan dalam membentuk tubuh yang indah dan berotot. Untuk mencapai prestasi yang maksimal di cabang olahraga angkat besi, angkat berat, dan binaraga diharuskan meningkatkan pemahaman mengenai prinsip latihan, komponen latihan, metode latihan, dan program latihan kekuatan *hypertrophy* yang jelas dan sudah disusun dengan cara yang tepat agar mendapatkan hasil yang maksimal.

Dari hasil riset kecil yang dilakukan peneliti selama melakukan latihan beban bersama di ruangan latihan beban di Rusunawa Universitas Negeri Jakarta sebelum pandemi *covid-19*. Peneliti menemukan beberapa fakta mengenai pemahaman atlet tentang latihan kekuatan *hypertrophy* yang masih kurang. Seperti cara mengatur komponen latihan dan metode latihan yang benar. Karena seorang atlet tidak akan mampu meningkatkan prestasinya jika metode latihan yang dilakukan tidak disesuaikan dengan prosedur latihan yang benar. Sehingga seorang atlet tidak akan mampu menampilkan kemampuannya jika tidak berada pada kondisi yang baik secara fisiologi ataupun psikologi. Jika dilihat dari permasalahan tersebut, maka kedudukan latihan beban sangat dibutuhkan oleh cabang olahraga angkat besi, angkat berat, dan binaraga.

Oleh sebab itu peneliti tertarik ingin lebih dalam mengamati dan meneliti tentang “Tingkat Pemahaman Latihan Kekuatan *Hypertrophy* Pada Anggota Klub Olahraga Prestasi *Academic Lifter* Universitas Negeri Jakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah diatas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya pemahaman mengenai pengertian latihan kekuatan *hypertrophy*.
2. Kurangnya pemahaman mengenai manfaat latihan kekuatan
3. Kurangnya pemahaman mengenai prinsip latihan
4. Kurangnya pemahaman mengenai komponen latihan
5. Kurangnya pemahaman mengenai metode latihan
6. Kurangnya pemahaman mengenai program latihan kekuatan *hypertrophy*

C. Batasan Masalah

Pembatasan suatu masalah digunakan untuk menghindari adanya penyimpangan maupun pelebaran pokok masalah agar penelitian tersebut lebih terarah dan memudahkan dalam pembahasan sehingga tujuan penelitian akan tercapai. Sehingga penulis membatasi masalah pada penelitian ini tentang: Tingkat pemahaman latihan kekuatan *hypertrophy* pada anggota klub olahraga prestasi *academic lifter* Universitas Negeri Jakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari identifikasi masalah dan batasan masalah diatas, maka peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini, yaitu; Seberapa Tingkat Pemahaman Latihan Kekuatan *Hypertrophy* Pada Anggota Klub Olahraga Prestasi *Academic Lifter* Universitas Negeri Jakarta?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Kegunaan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan acuan untuk penelitian lebih lanjut mengenai latihan kekuatan *hypertrophy* dalam meningkatkan *hypertrophy*.

2. Secara Praktis

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa pahamnya anggota terhadap latihan kekuatan *hypertrophy* atau latihan beban. Karena latihan kekuatan sangat penting untuk menunjang prestasi atlet *academic lifter* Universitas Negeri Jakarta.

