

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Peran tungkai dibutuhkan dalam semua cabang olahraga, baik cabang olahraga individu maupun cabang olahraga kelompok. Dalam cabang olahraga angkat besi peran tungkai sangatlah penting karena untuk menopang beratnya beban yang akan diangkat oleh atlet membutuhkan otot tungkai yang kuat dan kokoh agar atlet dapat menghasilkan angkatan yang sempurna dan berhasil, pada atlet binaan POPB DKI Jakarta terdapat kelemahan pada *power otot tungkai*. Sehingga menyebabkan beberapa masalah yang sering terjadi seperti gagal melakukan gerakan angkatan yang sempurna, kurangnya keseimbangan atlet, dan kurangnya pemahaman terhadap variasi latihan sehingga rentan terjadinya cedera.

Angkat besi merupakan olahraga yang memerlukan kekuatan yang besar dan kecepatan teknik untuk mengendalikan beban, dengan resiko cedera yang besar apabila dilakukan tidak serius dan fokus, oleh karena itu setiap berlatih maupun bertanding harus menggunakan tempat, peralatan dan perlengkapan yang khusus untuk melindungi tubuh serta meminimalisir cedera terjadi (Roza, 2020). Kemampuan atlet untuk dapat mengangkat beban didalam cabang olahraga angkat besi bertumpu lebih besar memerlukan kontribusi otot bagian bawah yaitu otot tungkai yang dinyatakan sebagai kekuatan eksplosif (Roza, 2020).

Dalam cabang olahraga angkat besi untuk menopang beratnya beban yang akan diangkat oleh atlet dibutuhkan otot tungkai yang kuat dan kokoh agar atlet dapat berhasil menghasilkan angkatan yang sempurna (Pratama, 2019). Untuk itu jenis latihan *squat* sebagai *weight training* (latihan beban) yang dapat digunakan untuk meningkatkan *power otot tungkai* guna menunjang prestasi dalam angkatan cabang olahraga angkat besi.

Latihan *back squat* merupakan metode latihan yang sangat populer digunakan untuk meningkatkan kekuatan eksplosif berasal dari beban eksternal yang diterapkan dan berat tubuh itu sendiri sehingga melibatkan sebagian besar *system otot*. Sebagai tambahan beban pada latihan *squat* dapat menggunakan *Leg press* dan *Back squat* untuk meningkatkan *power otot tungkai*.

Berdasarkan pengamatan pada saat latihan dan pertandingan yang telah dilakukan atlet POPB DKI Jakarta lebih cenderung memperhatikan dan berfokus pada perkembangan otot-otot tubuh bagian atas seperti, otot dada, punggung, bahu, dan tangan. Setelah beberapa waktu memperhatikan otot bagian atas, otot bagian atas terlihat berkembang sedangkan otot tungkai atau kaki tidak terlihat proporsional. Sebagai solusi atlet angkat besi POPB DKI Jakarta menambahkan program latihan *leg press* dan *back squat*. Berdasarkan uraian diatas maka, pemberian latihan *leg press* dan *back squat* ini menjadi salah satu latihan untuk meningkatkan *power otot tungkai*.

Dasar proporsional untuk kekuatan *otot tungkai* pada usia 10-12 tahun masih terus berkembang seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan motoriknya. Latihan yang teratur seperti latihan kekuatan *otot tungkai* dapat membantu meningkatkan kekuatan dan proporsional *otot tungkai* pada usia 10-12 tahun (Atika et al., 2025).

Latihan *leg press* latihan yang dilakukan dengan mendorong beban tertentu dengan kaki (Riyadi, 2008). Latihan *leg press* perlu dipelajari mulai dari yang sederhana sampai yang paling rumit serta penambahan beban-beban yang diperlukan dalam latihan dari yang paling ringan ditingkatkan secara bertahap ke program yang lebih berat. Pada saat belajar dan kemudian beban yang terbaik untuk belajar secara tepat tanpa takut cedera (Aryadi, 2014).

Tujuan utamanya adalah untuk melatih otot kaki dan paha, pada saat melakukan latihan *leg press*, otot-otot yang dilatih adalah *quadriceps* (paha *ekstensor* – *ekstensor lutut*), *rectus femoris*, *fleksor pinggul*, *gastrocnemius* (betis), *soleus*, *tendo achilles*, otot-otot pergelangan kaki dan kaki.

Latihan *back squat* adalah jenis latihan berbeban (*weight training*) untuk mengembangkan dan meningkatkan kekuatan pada *otot tungkai*, dan beban adalah sebagai dasar pokok latihan. Latihan *back squat* mempunyai pengaruh cukup besar terhadap peningkatan *power otot tungkai*, *back squat* adalah latihan dasar tubuh bagian bawah yang terutama menargetkan paha depan, paha belakang, *glutes*, dan inti.

Latihan *back squat* lebih menekankan otot rantai *posterior* (yaitu otot bokong, paha belakang, dan punggung bawah). Hal ini menjadikannya latihan yang bagus untuk membangun kekuatan dan tenaga ditubuh bagian bawah.

Latihan ini dilakukan dengan cara membebani organ tubuh dengan suatu barbell dengan intensitas, set, frekuensi dan lama latihannya dapat menimbulkan suatu efek latihan berupa power otot (Pratama, 2019).

Atlet umumnya cenderung lebih memperhatikan dan berfokus pada perkembangan otot-otot tubuh bagian atas seperti otot dada, punggung, bahu, dan tangan. Namun, setelah beberapa waktu perkembangan otot mulai didapat dengan dilakukannya latihan rutin, tubuh bagian atasnya bertambah besar dan kuat, sedangkan tungkai atau kaki tidak terlihat proporsional.

Hal ini menyebabkan bentuk tubuh tidak proporsional, dimana bagian tubuh bagian atas besar dan kuat, sedangkan tungkai atau kaki sebagai penopangnya tidak menunjang. Sebagai solusinya tambahan beban pada latihan squat dengan menggunakan *leg press* dan *back squat* barbel untuk meningkatkan *power otot tungkai*.

Pada penelitian ini menggunakan metode eksperimen, percobaan perbandingan Latihan *Leg Press* dengan membandingkan *Back Squat* dengan pengaruh beberapa perlakuan pada populasi yang ditentukan, metode eksperimen tidak lain ialah sebuah desain penelitian yang menggunakan Desain Two Group Pretest Posttest yang melibatkan dua kelompok menerima latihan berbeda, serta menemukan variabel independen dan dependen.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti termotivasi untuk mengetahui perbandingan Latihan *Leg Press* dan *Back Squat* Terhadap *Power Otot Tungkai* Atlet Angkat Besi POPB DKI Jakarta, dengan jumlah populasi POPB DKI Jakarta Angkat Besi sebanyak 14 atlet. Penelitian ini mengambil sampel sebanyak 14 atlet angkat besi POPB Jakarta dari total keseluruhan populasi atlet angkat besi yang tehitung berjumlah 14 atlet.

B. Identifikasi Masalah

Didasari oleh latar belakang masalah di atas untuk identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Atlet POPB DKI Jakarta masih belum bisa memaksimalkan *power* otot tungkai.
2. Atlet POPB DKI Jakarta masih kurang diberikan latihan beban dan variasi latihan seperti *leg press* untuk meningkatkan *power* otot tungkai.
3. Atlet POPB DKI Jakarta masih cenderung fokus pada otot bagian atas sedangkan otot tungkai nya lemah.
4. Lemahnya otot tungkai sehingga tidak bisa membawa beban naik keatas.
5. *Power* tungkai atlet masih belum meningkat secara konsisten.
6. Atlet POPB DKI Jakarta banyak mengeluh dalam melakukan latihan leg press.
7. Kurangnya keseimbangan atlet dalam mengangkat beban.
8. Keterbatasan pemahaman atlet angkat besi tentang latihan leg press.

9. Masih sedikitnya jumlah atlet angkat besi yang ada.

10. Atlet POPB DKI Jakarta masih belum mampu melakukan teknik dengan sempurna.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah, dan pembatasan masalah diatas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat batasan permasalahan. Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada perbandingan latihan *leg press* dan *back squat* terhadap power otot tungkai atlet angkat besi POPB DKI Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berlandaskan pada latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang berkaitan dengan penelitian ini, maka masalah yang dirumuskan adalah :

1. Apakah terdapat peningkatan *power otot tungkai* pada atlet setelah diberikan latihan menggunakan media latihan *leg press* ?
2. Apakah terdapat peningkatan *power otot tungkai* pada atlet setelah diberikan latihan menggunakan media latihan *back squat* ?
3. Apakah terdapat perbedaan peningkatan *power otot tungkai* atlet setelah diberikan latihan menggunakan media latihan *leg press* dan *back squat* ?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Dengan tercapainya penelitian diatas, maka hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat baik secara teoritis dan praktis :

1. Secara teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat diharapkan dapat menambah kajian ilmiah tentang latihan dalam cabang olahraga angkat besi serta menjadi salah satu bahan pertimbangan dalam melakukan penelitian olahraga angkat besi, khususnya untuk peningkatan *power otot tungkai*.

2. Secara praktis

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi atau informasi bagi pelatih olahraga, khususnya pelatih olahraga angkat besi untuk menjadi acuan dalam melatih olahraga angkat besi agar potensi atlet berkembang dan menjadi lebih baik lagi. Serta mengetahui peningkatan *power otot tungkai* pada atletnya.

