

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG MASALAH

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk menjaga kesehatan dan memperkuat tubuh juga bagian kehidupan yang dianggap sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental (Yudaparmita, *et al.*, 2023). Selain itu, olahraga setiap hari juga penting untuk melatih pikiran, karakter dan kepribadian, maskulin, atletis melalui olahraga teratur dan terprogram. Ada banyak cara untuk dapat mencapai tubuh ideal, yaitu dengan melakukan aktivitas kebugaran fisik (Hermana, 2023). Kebugaran fisik adalah keadaan adaptif yang dapat didefinisikan sebagai seperangkat atribut yang dimiliki atau dicapai orang yang berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik dalam istilah fisiologi mengacu pada gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan menghasilkan pengeluaran energi. Sehingga kebugaran fisik adalah kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari dengan semangat kewaspadaan tanpa kelelahan yang berlebihan dengan energi yang cukup (Danardani, *et al.*, 2023). Kebugaran fisik melibatkan perkembangan dan kemampuan fisik secara menyeluruh, sehingga tubuh tidak hanya dilatih agar dapat terbentuk dengan baik, tetapi juga dibutuhkan asupan gizi dan protein sehingga bisa mempercepat peningkatan masa otot melalui latihan beban yang teratur dan sesuai dengan prinsip dasar latihan FITT (*frekuensi, intensitas, time, type*) (Pratiwi, 2013).

Cara mendapatkan tubuh yang proposional tentunya dengan latihan beban yang rutin dan benar dengan menyusun program latihan yang baik dalam melakukan latihan akan meningkatkan kekuatan otot tubuh pada tubuh manusia. Sejalan dengan hal ini, Irfan (2018) menjelaskan bahwa latihan beban adalah bentuk latihan yang menggunakan beban untuk memperoleh peningkatan kekuatan dalam latihan apabila dilakukan dengan benar maka akan mengembangkan kekuatan dan daya tahan tubuh. Definisi lain dari latihan beban (*weight training*) adalah latihan yang dilakukan secara sistematis dengan menggunakan beban sebagai alat untuk menambah kekuatan fungsi otot guna mencapai tujuan seperti memperbaiki kondisi fisik, mencegah terjadinya cedera atau untuk tujuan kesehatan (Kusuma, *et al*, 2022). Latihan beban dapat dilakukan dengan menggunakan beban luar yaitu beban bebas (*free weight*) seperti *dumbell* dan *barbell*, atau mesin (*gym machine*), dengan tujuan untuk menunjang proses latihan dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran, kekuatan otot, kecepatan, pengencangan otot, *hypertrophy* otot, rehabilitasi, maupun penambahan dan pengurangan berat badan (Sanayasa & Adi, 2025).

Bentuk tubuh yang ideal dan atletis merupakan suatu hal yang sangat diinginkan oleh setiap orang dalam kehidupan. Hal ini terlihat dari beberapa kompetisi tubuh dengan jumlah peserta yang makin meningkat dari tahun ke tahun. Kompetisi tersebut membuat peserta menjadi termotivasi untuk memiliki bentuk tubuh yang diinginkan setiap orang. Berbagai cara dan upaya dilakukan untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ideal salah satunya dengan melakukan aktivitas fisik atau berolahraga. Olahraga yang sering dilakukan adalah latihan beban yang terukur, teratur dan terprogram melalui pusat-pusat kebugaran (*fitness center*).

Pusat kebugaran (*fitness center*) merupakan lokasi yang sedang mengalami pertumbuhan pesat pada era modern ini, fenomena *fitness* mengalami pergeseran minat dari kalangan ekonomi atas yang dulunya mendominasi, saat ini menjadi digemari oleh semua kalangan karena masyarakat semakin sadar pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental, keberadaan pusat kebugaran menciptakan fenomena baru yang berkaitan dengan pola kehidupan dari berbagai generasi. Sebagian masyarakat memanfaatkan olahraga untuk memenuhi kebutuhan yang meliputi kebutuhan fisiologis, rasa aman, aktualisasi diri, harga diri, serta kebutuhan akan cinta dan ketergantungan (Wicaksono, 2024). *Fitness* (olahraga kebugaran) adalah salah satu olahraga yang sekarang lebih banyak diminati dan sudah jadi model serta gaya hidup untuk seseorang. Bisa dilihat dari banyaknya pusat kebugaran yang terdapat di beragam tempat di *fitness center* atau *mall*. Rai Fitness Bali adalah mega gym pertama di Bali yang didirikan oleh Ade Rai, seorang juara dunia binaraga, sejak tahun 2013. Mereka fokus pada hasil dalam program latihan untuk semua anggota. Selain itu, Rai *Fitness* Bali juga dikenal dengan suasana yang nyaman dan desain yang menenangkan, dengan sentuhan khas Bali.

Untuk membantu memudahkan dalam mencapai tubuh yang ideal, Rai *Fitness* juga 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, *fitness* bukan sekadar tentang memiliki tubuh yang kuat atau penampilan fisik yang menarik, melainkan mencakup kemampuan tubuh untuk berfungsi secara optimal dalam menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa kelelahan berlebihan, serta memiliki

cadangan energi untuk aktivitas tambahan (Marfain, *et al*, 2015). Memahami dan menjaga kebugaran jasmani penting karena untuk dapat meningkatkan kualitas hidup dan produktivitas sehari-hari (Nurjaya, 2019).

Salah satu latihan olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat adalah latihan beban dengan mendatangi berbagai tempat kebugaran (*fitness*). 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 (Wanasari, 2024). Latihan beban yang tepat hendaknya menerapkan prinsip-prinsip dasar latihan untuk mencapai hasil yang maksimal. Akan tetapi masih ada beberapa orang yang masih belum memahami tentang prinsip latihan dalam melakukan latihan, sehingga tujuan latihan tidak dapat tercapai secara optimal maka dari itu perlu dibuatkan program latihan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan yang tepat. Selain prinsip-prinsip dan komponen latihan yang harus terpenuhi dalam melakukan latihan beban, memilih metode latihan beban yang tepat juga sangat bermakna dalam keberhasilan suatu program latihan beban dengan metode latihan beban yang dapat digunakan di antaranya adalah metode *pyramid set*, *super set*, *drop set*, *low volume* (Rohmah, 2021).

Keempat metode latihan yang disebutkan diatas masing-masing memiliki tujuan dan manfaat yang dapat dijelaskan sebagai berikut: *Super set* adalah teknik dalam latihan kekuatan (*strength training*) yang dilakukan selama dua kali latihan berturut-turut tanpa istirahat di antara keduanya. Adapun Manfaat dari metode latihan super set yaitu meningkatkan efesiensi waktu latihan dan meningkatkan intensitas latihan saja. Metode *pyramid set* adalah metode latihan yang sistem

repetisi awalnya banyak tetapi beban yang diberikan tetap ringan, dan set selanjutnya repetisi berkurang akan tetapi beban latihan yang diberikan makin bertambah. Manfaat dari metode latihan *pyramid set* ini yaitu : meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot, memberikan variasi yang menghindari kebosanan dalam latihan (Azhari, 2021). Sedangkan *dropset* adalah set yang dilakukan ketika suatu program biasanya dilakukan dengan set yang telah ditentukan. *Drop set* adalah teknik latihan yang dapat dilakukan jika menekan pada set maksimal hingga mencapai kelelahan, dan melakukan hal yang sama dengan beban yang lebih ringan sampai tercapai kelelahan lagi (Hermana, 2023).

Pyramid set bertujuan untuk pemanasan bertahap yang aman, kombinasi kekuatan dan daya tahan, proses beban yang terukur, meningkatkan teknik dan kontrol, variatif dan tidak membosankan, bisa disesuaikan dengan tujuan untuk meningkatkan beban yang bertahap, *Pyramid set* penting bagi pemula dalam meningkatkan kekuatan otot dada karena metode ini memberikan progresi beban yang aman dan terstruktur, yang sangat cocok untuk adaptasi otot dan sistem saraf pemula (Suardika, 2017). *Drop set* bertujuan untuk meningkatkan ketahanan otot dengan meningkatkan volume latihan, sehingga memberikan stimulasi yang lebih besar untuk pertumbuhan otot. Manfaat dari metode latihan *drop set* yaitu: Meningkatkan intensitas latihan, meningkatkan massa otot, meningkatkan daya tahan otot, mempercepat adaptasi otot terhadap beban yang lebih berat. Oleh karena metode ini akan sangat cocok untuk pertumbuhan masa otot atau lebih sering dikenal dengan nama *hypertrophy*, yaitu keadaan di mana serabut otot bertambah besar/tebal.

Hasil tersebut mengindikasikan latihan *drop set* menjadi salah satu metode latihan yang baik dan efektif terhadap peningkatan massa otot. Dalam konteks otot dada, *drop set* memungkinkan serat otot dada terutama (*Pectoralis major*) dirangsang secara maksimal dalam satu sesi latihan. Tidak hanya itu, *drop set* juga efektif dalam menciptakan stimulasi hipertropi yang lebih besar dibandingkan metode biasa, karena otot dipaksa untuk beradaptasi terhadap kelelahan yang lebih tinggi. Penerapan metode *drop set* dalam proses latihan dalam meningkatkan massa otot diperlukan sebuah teknik yang tepat sasaran untuk diterapkan (Nasrulloh & Shodiq, 2020).

Teknik yang digunakan yaitu teknik *flat bench press*, hal ini dikarenakan teknik ini akan melibatkan seluruh otot dada, otot bahu depan (*anterior deltoid*) dan *triceps brach* yang memberikan latihan akan jauh lebih komperhensif (Hermana *et al.*, 2023). Teknik *flat* adalah salah satu latihan utama dalam dunia *fitness* dan angkat beban yang bertujuan untuk melatih otot dada (*pectoralis major*) secara keseluruhan, khususnya bagian tengah dada serta mendukung keseimbangan estetika dan fungsional anatomi tubuh bagian atas. Kombinasi teknik ini dengan pola latihan lain seperti *incline* atau *decline* dapat memberikan hasil yang optimal dalam pengembangan otot dada.

Otot dada merupakan otot yang besar dan penting untuk dikembangkan karena gerakan yang fungsional. Otot dada memainkan peran penting dalam fungsi tubuh bagian atas, baik aktivitas sehari-hari maupun dalam olahraga dan latihan kekuatan. Dari tren yang beredar sekarang peran otot dada juga sebagai estetika dan sebagai kepercayaan diri untuk berpenampilan lebih menarik (Norton, 2017). Secara umum fungsi dari otot dada yaitu sebagai penunjang dalam menggerakan

tubuh bagian atas, sebagai stabilisasi bahu, pernapasan dan estetika tubuh, (Jombang, 2015).

Berdasarkan hasil observasi saat melakukan praktek kerja lapangan (magang) pada tgl 19 Februari 2024 yang bertempat di Rai *Fitness*, Kabupaten Badung, Bali. Peneliti menemukan bahwa terdapat pertanyaan tentang metode latihan yang bagus untuk meningkatkan kekuatan otot dada dengan 1 rm (repetisi maksimal) pada member *fitness* yang akan dilakukan di Rai *Fitness* Kabupaten Badung, Bali. Jadwal latihan awal yang dipakai member *fitness* yakni :

Tabel 1.1
Jadwal Latihan

makro	senin	selasa	rabu	kamis	Jumat	sabtu	minggu
1	<i>Push (chest day)</i>	<i>Shoulder</i>	<i>Pull</i>	<i>Off</i>	<i>Leg day</i>	<i>Off</i>	<i>Off</i>
2	<i>Push (chest day)</i>	<i>Shoulder</i>	<i>Pull</i>	<i>Off</i>	<i>Leg day</i>	<i>Off</i>	<i>Off</i>
3	<i>Push (chest day)</i>	<i>Shoulder</i>	<i>Pull</i>	<i>Off</i>	<i>Leg day</i>	<i>Off</i>	<i>Off</i>

Pemilihan metode latihan yang tepat memiliki peranan yang sangat penting bagi seorang member *fitness* karena berkaitan langsung dengan efektivitas latihan, pencapaian tujuan kebugaran, pemeliharaan kesehatan, serta upaya meminimalkan risiko cedera, mencegah terjadinya stagnasi atau plateau dalam perkembangan latihan, dan menjamin keselamatan selama berolahraga. Dalam mendukung penerapan metode latihan yang optimal, lingkungan dan fasilitas tempat latihan menjadi faktor yang tidak kalah penting. Rai *Fitness* Bali dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki sarana dan prasarana yang memadai dengan dukungan peralatan *fitness* modern, didukung oleh personal trainer yang berpengalaman serta memiliki lisensi di bidang kebugaran. Selain itu, Rai *Fitness* Bali juga dikenal sebagai salah satu pusat kebugaran terbaik di Bali pada tahun 2024 dan memiliki jumlah member yang cukup banyak. Kondisi tersebut menjadikan Rai *Fitness* Bali

sebagai lokasi yang representatif dan relevan untuk dijadikan objek penelitian.

Berdasarkan latar belakang, maka penulis tertarik untuk melakukan sebuah penelitian untuk mengetahui seberapa pengaruh model latihan *drop set* dan *pyramid set* pada member laki-laki di Rai *Fitness* Badung, Bali dengan suatu kajian ilmiah yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan *Drop Set* dan *Pyramid Set* dengan Teknik *flat* terhadap Kekuatan Otot Dada Member Fitnes”.

1.2 IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka masalah dalam penelitian ini yang dapat diidentifikasi yaitu:

1. Kurangnya pemahaman terkait teknik latihan yang tepat dalam meningkatkan kekuatan otot dada pada member *fitness*
2. Kurangnya pemahaman terkait metode latihan yang tepat untuk digunakan dalam meningkatkan kekuatan otot dada pada member *fitness*.

1.3 PEMBATASAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, terdapat perbedaan pada masing-masing indikator yaitu pada : metode latihan *drop set* dan *pyramid set* dengan teknik *flat* pada member *fitness* yang di lakukan di Rai *Fitness* Kabupaten Badung, Bali.

1.4 RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh pelatihan metode *drop set* dengan teknik *flat* terhadap peningkatan kekuatan otot dada pada member fitnes?

2. Apakah terdapat pengaruh pelatihan metode *pyramid set* dengan teknik *flat* terhadap peningkatan kekuatan otot dada pada member *fitnes*?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan metode *drop set* dan *pyramid set* terhadap peningkatan kekuatan otot dada pada member *fitnes*?

1.5 TUJUAN PENELITIAN

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode latihan *drop set* dan *pyramid set* dengan teknik *flat* terhadap peningkatan kekuatan otot dada pada member *fitnes*.

1.6 MANFAAT PENELITIAN

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, Adapun manfaat dari penelitian yaitu :

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan suatu informasi dalam bidang ilmu pengetahuan terutama bidang ilmu kepelatihan pada cabang olahraga binaraga yang dikaitkan dengan Pengaruh metode latihan *drop set* dan *pyramid set* dengan teknik *flat* terhadap peningkatan kekuatan otot dada pada member *fitness*.

2. Secara Praktis

- a. Bagi pelatih, sebagai evaluasi dan rekomendasi dalam menganalisis terkait metode latihan *drop set* dan *pyramid set* dengan teknik *flat* terhadap peningkatan kekuatan otot dada pada member *fitness*.
- b. Bagi member, sebagai sumber pengetahuan yang dapat dimanfaatkan sebagai masukan di setiap melakukan latihan beban, sehingga peningkatan terhadap kekuatan otot dapat tercapai.

- c. Bagi peneliti, penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai acuan dan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya.

