

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kekuatan otot adalah tenaga yang dikeluarkan otot atau sekelompok otot untuk berkontraksi pada saat menahan beban maksimal. Daya tahan otot adalah kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang terus menerus saat menahan suatu beban submaksimal dalam jangka waktu tertentu. Kekuatan otot merupakan salah satu unsur penting untuk menggerakkan anggota tubuh. Tanpa kekuatan otot yang baik, maka prestasi yang dicapai kurang maksimal (Nidomuddin, 2017)

Ikhsan dan subakti (2018) mengatakan bahwa, kekuatan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam suatu kegiatan dan sangat menentukan kualitas kondisi fisik seseorang. Kekuatan merupakan kemampuan kemampuan fisik individu untuk menahan atau menggerakkan beban dalam melakukan aktivitasnya. Kekuatan otot sangat dibutuhkan dalam setiap cabang olahraga agar dapat melakukan kegiatan olahraga dengan maksimal terutama pada otot lengan yang dibutuhkan kekuatannya pada cabang olahraga tertentu. Dengan demikian kekuatan merupakan hal yang sering dilakukan oleh fisik manusia dalam berbagai aktivitas. Kekuatan fisik dapat ditingkatkan melalui beberapa latihan fisik serta dengan menjaga pola hidup sehat. Di setiap bagian tubuh manusia terdapat otot-otot yang berguna untuk menahan dan menggerakkan sesuatu salah satunya di bagian otot lengan.

Harsono menyatakan bahwa kekuatan otot lengan merupakan kemampuan otot dalam membangkitkan tegangan terhadap suatu ketahanan. Otot lengan merupakan bagian dari anggota tubuh yang berfungsi sebagai alat gerak bagian atas. Otot lengan di bagian atas ada dua bagian, yaitu otot lengan atas dan otot lengan bawah. Otot lengan mempunyai syaraf yang menghubungkan otot dan sum-sum tulang belakang, sehingga pergerakan dapat dikontrol oleh otak jadi beberapa urat syaraf otot lengan bertugas mengirimkan rangsangan dari otak ke tempat-tempat yang dicapai pada otot lengan, sehingga otot lengan dapat mengirim dan menerima ransangan sekaligus. (Muarif Arhas Putra 2017:53).

Kekuatan otot lengan adalah kemampuan seseorang dalam mengeluarkan seluruh potensi atau kekuatan yang ada dalam periode waktu singkat (Dinisa Putra, 2020) Dengan demikian kekuatan otot lengan yang bagus, membuat seorang atlet akan dapat melakukan olahraga dengan hasil yang baik. Apabila atlet memiliki kekuatan otot yang baik maka dapat menghindari timbulnya kelelahan yang berlebihan ketika digunakan dalam mengangkat beban yang cukup berat.

Kekuatan otot lengan adalah gerakan yang dilakukan secara eksplosif maksudnya, kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan otot lengan yang dikerahkan secara maksimum dalam waktu sependek-pendeknya ketika melakukan olahraga angkat berat (Adnan, 2020). Dalam mengembangkan kekuatan otot lengan perlu dilakukan berbagai latihan seperti *push-up*, *pull up*, *dumplepress*, *benchpress* dan sebagainya. dengan begitu otot lengan akan lebih berkembang sehingga dapat melakukan olahraga secara maksimal.

Latihan *benchpress* merupakan salah satu bentuk latihan dengan menggunakan beban. Latihan ini berfungsi untuk mengembangkan power otot-otot tubuh bagian atas, yaitu otot bahu, lengan, dan dada dengan menggunakan beban eksternal yaitu barbel. (B.Y Prabowo. 2016)

Latihan beban memakai *benchpress* ialah latihan beban yang melatih tubuh bagian atas yang bermaksud untuk merangsang otot dada dan lengan (*deltoid dan tricep*). Latihan ini berpusat kepada perkembangan otot besar dada (Fella, 2018). Latihan *benchpress* dilakukan dengan cara memberikan beban pada tubuh menggunakan barbel dan *medicine ball*, dengan tujuan untuk peningkatan kekuatan, power, dan daya tahan otot. Hasil yang diperoleh dari latihan dengan menggunakan beban adalah kemampuan otot menjadi lebih baik daripada sebelum latihan dilakukan. Tujuan latihan *benchpress* adalah untuk meningkatkan power otot-otot tubuh bagian atas. (B.Y Prabowo. 2016). Latihan ini biasanya dilakukan oleh para atlet untuk meningkatkan kekuatan otot mereka.

Atlet merupakan pelaku olahraga yang berprestasi atau seorang profesional dibidang olahraga tertentu baik tingkat daerah, nasional maupun internasional (Sondakh. 2009). Seorang atlet tidak lepas dari kegiatan olahraga yang mana hal tersebut dilakukan secara teratur dan terencana untuk meningkatkan kemampuan fungsional. Olahraga juga terdapat dalam pendidikan yang disebut dengan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.

Di dalam pendidikan olahraga diajarkan dalam sebuah mata pelajaran yang disebut PENJASKES (Pendidikan Jasmani dan Kesehatan) yang mana olahraga tersebut diajarkan melalui beberapa teori kemudian dipraktekkan langsung dengan

menggunakan fasilitas olahraga di sekolah. Olahraga diajarkan disetiap jenjang pendidikan yaitu berawal dari Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah menengah Atas, bahkan sampai ke Perguruan Tinggi. Oleh karena itu, banyak Atlet yang berasal dari pendidikan formal tersebut seperti Atlet Sepak bola, Volley, Panahan, Angkat besi, Lari, dan sebagainya.

Salah satu atlet yang sering melakukan latihan *benchpress* yaitu Atlet angkat besi, yang mana olahraga tersebut lebih memfokuskan untuk menambah kekuatan tubuh bagian atas untuk memaksimalkan kemampuan mereka dalam angkat besi. Latihan tersebut tentunya dilakukan secara teratur dan terencana apalagi bagi seorang profesional. Dengan demikian atlet tersebut dapat menambah kemampuan, kekuatan, dan tekniknya seiring berjalannya waktu.

Benchpress adalah latihan angkat beban yang sangat populer dalam olahraga *powerlifting*. Tak heran, latihan ini menjadi favorit di kalangan atlet dan pecinta olahraga karena efektivitasnya dalam meningkatkan kekuatan bagian atas tubuh, termasuk dada, lengan, dan bahu. Latihan ini juga sering dilakukan para *body builder* serta para atlet olahraga. Para atlet biasanya melakukan latihan *benchpress* untuk menambah kekuatan bagian atas tubuhnya. Khususnya bagi para anggota atlet PABERSI (Persatuan Angkat Berat Seluruh Indonesia).

Untuk angkat berat dengan angkatan *benchpress* memerlukan teknik khusus yaitu para atlet membutuhkan daya tahan dan kekuatan yang cukup untuk mencapai angkatan yang maksimal. Dengan demikian para atlet harus konsisten mengembangkan ketahanan tubuh mereka terutama dibagian kekuatan otot lengan. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti di GOR KONI Kota Banda

Aceh atlet angkat berat tidak terlalu memfokuskan untuk latihan angkatan *benchpress* sehingga banyak atlet yang memiliki angkatan yang kurang maksimal. Sedangkan proses pelatihan tersebut sangat diperlukan terutama pada bagian otot lengan yang dibutuhkan untuk memaksimalkan teknik yang akan digunakan dalam angkatan *benchpress*.

PABERSI merupakan singkatan dari Persatuan Angkat Berat Seluruh Indonesia dan salah satu cabang olahraga pecahan dari Persatuan Angkat Besi, Angkat Berat dan Binaraga Seluruh Indonesia (PABBSI). PABERSI mempunyai 3 teknik angkatan yaitu *squad*, *deadlift*, dan *benchpress*. PABERSI dibentuk di setiap provinsi di seluruh Indonesia salah satunya di provinsi Aceh, yang mana Provinsi Aceh telah berhasil merebut 11 medali pada Kejuaraan Invitasi Nasional Angkat Berat Klasik II yang berlangsung di Denpasar, Bali, tahun 2022. Dari 11 medali diraih atlet angkat berat binaan KONI Aceh tersebut, lima diantaranya medali emas. Selebihnya, enam medali perak. Tiga medali emas tersebut dipersembahkan dari angkatan *benchpress*, *deadlift* dan total angkatan.

Sedangkan PABSI merupakan Persatuan angkat Besi Seluruh Indonesia. PABSI juga merupakan salah satu cabang olahraga pecahan dari (PABBSI). Perbedaannya dengan PABERSI adalah pada teknik angkatannya. PABERSI memiliki 3 teknik angkatan sedangkan untuk PABSI memiliki 2 teknik angkatan yaitu *Snatch*, dan *Clean and Jerk*.

Dengan demikian Atlet PABERSI Aceh mempunyai potensi untuk memenangkan kejuaraan Angkat berat pada tingkatan selanjutnya terutama pada angkatan *benchpress*. Kemudian berdasarkan observasi awal yang dilakukan oleh

peneliti sebelumnya yaitu pada tanggal 15 februari 2024, kemudian peneliti melihat bahwa para atlet angkat berat kurang maksimal dan memiliki beberapa masalah dalam melakukan angkatan teknik *benchpress*.

Berdasarkan masalah tersebut peneliti tertarik untuk memecahkan masalah yang dimiliki para atlet angkat berat angkatan *benchpress*, terutama pada kekuatan otot lengan bagian bawah yang mana otot yang berkontraksi pada saat melakukan angkatan *benchpress* adalah otot lengan bagian bawah dan otot dada. Dari penjelasan tersebut peneliti menarik judul mengenai otot para atlet angkatan *benchpress* yaitu **“Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Terhadap Teknik *Benchpress* Atlet PABERSI Kota Banda Aceh”**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan hasil penjelasan pada latar tersebut, maka peneliti dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kebanyakan atlet angkat berat saat ini tidak dapat melakukan teknik *benchpress* dengan maksimal sehingga angkatan tidak mencapai target yang diperlukan padahal sebelumnya Atlet angkat berat Kota Banda Aceh pernah mendapatkan prestasi di cabang olahraga tersebut.
2. Kurangnya latihan otot lengan bawah (*otot tricep*) karena pusat otot yang digunakan saat melakukan teknik *benchpress* salah satunya otot tricep, dengan demikian otot tricep perlu dilatih dengan rutin sama halnya dengan pelatihan otot dada agar angkatan *benchpress* lebih maksimal

1.3 Batasan Masalah

Dalam penelitian ini untuk menghindari terjadinya perluasan masalah, maka masalah-masalah yang akan diteliti dibatasi kekuatan otot lengan terutama pada *otot tricep* di cabang olahraga angkat berat teknik *benchpress*.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang sebelumnya peneliti membuat beberapa rumusan masalah yaitu.

1. Bagaimana Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan terhadap Teknik *Benchpress* Pada Atlet PABERSI Banda Aceh
2. Bagaimana Pengaruh Peningkatan Angkatan *Benchpress* setelah dilaksanakannya Pelatihan Otot Lengan

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap teknik *benchpress* pada Atlet PABERSI Kota Banda Aceh.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian diatas, maka manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah:

1. Dosen Pembimbing: Hasil penelitian ini dapat menjadi sumbangan berupa informasi mengenai pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap teknik *benchpress* serta informasi mengenai perkembangan Atlet PABERSI Kota Banda Aceh.

2. Mahasiswa: Penelitian ini diharapkan menjadi suatu informasi yang berguna bagi mahasiswa PENJASKES UBBG Banda Aceh tentang pengaruh kekuatan Otot Lengan terhadap teknik *benchpress*, serta dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya.

1.7 Hipotesis

Berdasarkan paparan di atas, maka peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan antara pengaruh kekuatan otot lengan terhadap angkatan pada teknik *benchpress* Atlet PABERSI Kota Banda Aceh.
2. Tidak Terdapat Pengaruh yang signifikan antara kekuatan otot lengan terhadap Atlet PABERSI Kota Banda Aceh.

1.8 Definisi Operasional

Agar tidak terjadi pemahaman yang berbeda-beda tentang istilah-istilah yang digunakan pada penelitian ini, ada beberapa istilah yang perlu dijelaskan yaitu:

1. Kekuatan Otot Lengan

Kekuatan otot lengan adalah kemampuan seseorang dalam mengeluarkan seluruh potensi atau kekuatan yang ada dalam periode waktu singkat (Dinisa Putra, 2020). Kekuatan otot lengan adalah gerakan yang dilakukan secara eksplosif maksudnya, kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan otot lengan yang dikerahkan secara maksimum dalam waktu sependek-pendeknya ketika melakukan olahraga angkat berat (Adnan, 2020). kekuatan (*strength*) yaitu biomotor dasar kemampuan yang dibutuhkan untuk setiap cabang olahraga.

kekuatan otot sangat dibutuhkan dalam setiap cabang olahraga agar dapat melakukan kegiatan olahraga dengan maksimal terutama pada otot lengan yang dibutuhkan kekuatannya pada cabang olahraga tertentu.

kekuatan otot lengan merupakan kemampuan otot Lengan dalam membangkitkan tegangan terhadap suatu ketahanan (Ahmad farid Maj'di 2018). Dengan demikian, kekuatan otot lengan merupakan kekuatan yang sangat dibutuhkan dalam beberapa cabang olah raga yang mana kekuatan otot lengan berfungsi untuk menahan suatu pemberat, kemudian juga berfungsi untuk memukul serta mengontrol dalam cabang olahraga tertentu.

2. Teknik *Benchpress*

Latihan *benchpress* merupakan salah satu bentuk latihan dengan menggunakan beban. Latihan ini berfungsi untuk mengembangkan power otot-otot tubuh bagian atas, yaitu otot bahu, lengan, dan dada dengan menggunakan beban eksternal yaitu barbel. (B.Y Prabowo. 2016). Latihan beban memakai *benchpress* ialah latihan beban yang melatih tubuh bagian atas yang bermaksud untuk merangsang otot dada dan lengan (*deltoid* dan *tricep*). Latihan ini berpusat kepada perkembangan otot besar dada (Fella, 2018:143).

Benchpress merupakan salah satu latihan yang populer bagi para atlet untuk meningkatkan ketahanan fisik mereka. Latihan ini juga menjadi latihan favorit bagi para *body builder* untuk membentuk tubuh mereka menjadi lebih bagus terutama pada bagian otot dada dan otot lengan.

3. PABERSI

PABERSI merupakan cabang olahraga pecahan dari Persatuan Angkat Besi, Angkat Berat dan Binaraga Seluruh Indonesia (PABBSI). PABERSI dibentuk di setiap provinsi di seluruh Indonesia. PABERSI mempunyai 3 teknik angkatan yaitu *squad*, *deadlift*, dan *benchpress*.