

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Latihan kekuatan otot sangat dianjurkan bagi individu agar dapat menjalankan aktivitas harian dengan lebih optimal, seperti mengangkat beban berat, melakukan gerakan defensif seperti tendangan atau pukulan, serta mencegah terjadinya cedera. Sejumlah penelitian mengungkap bahwa terdapat hubungan erat antara metode latihan kekuatan otot dengan peningkatan hipertrofi otot (Sucipto & Widiyanto, 2016).

Dalam dunia olahraga, pencapaian prestasi memerlukan pengembangan optimal terhadap komponen fisik yang sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga yang ditekuni. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kondisi fisik mencakup kekuatan, kecepatan, kelenturan, kelincahan, daya tahan, daya ledak, ketepatan, dan reaksi. Jika pengembangan dilakukan dengan cara yang tepat, maka peningkatan kualitas atlet dalam aspek-aspek tersebut akan lebih terlihat (Faridhatunnisa, Dasep, & Pratama, 2019).

Sebagaimana yang dijelaskan oleh Ananda et al. (2023), kekuatan merupakan elemen utama dalam mengangkat beban, yang melibatkan kontraksi otot di berbagai bagian tubuh, seperti lengan, punggung, tungkai, dan genggaman tangan. Dalam aspek ini, terdapat dua jenis kekuatan utama, yaitu kekuatan maksimal dan kekuatan kecepatan, yang masing-masing memiliki peran dalam menentukan hasil angkatan. Selain itu, faktor daya tahan, daya ledak, serta fleksibilitas juga sangat berpengaruh dalam gerakan mengangkat beban, karena aktivitas ini menuntut rentang gerak sendi yang luas.

Dengan demikian, kekuatan lengan menjadi salah satu faktor penting dalam menentukan performa atlet angkat berat. Untuk menunjang perkembangan kekuatan otot lengan, diperlukan model latihan yang sesuai. Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan efektivitas antara model latihan super set dan piramid set dalam meningkatkan kekuatan otot lengan. Penelitian ini diharapkan dapat menemukan metode latihan yang paling efektif bagi atlet paralimpik dalam cabang olahraga angkat berat, guna meningkatkan pencapaian prestasi mereka.

Keberhasilan atlet Indonesia di ajang internasional telah menjadi kebanggaan tersendiri bagi bangsa. Hal ini sejalan dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Pasal 4 butir a tentang Keolahragaan, yang menekankan pentingnya menjaga dan meningkatkan kesehatan, kebugaran, prestasi, kecerdasan, serta kualitas manusia.

Sejalan dengan regulasi tersebut, strategi pembinaan olahraga dapat dilakukan melalui kompetisi berkelanjutan untuk meraih prestasi tertinggi. Garcia & Badri (2019) menjelaskan bahwa olahraga semakin menjadi kebutuhan bagi masyarakat di berbagai kalangan, mulai dari aktivitas kebugaran harian hingga kompetisi profesional dalam cabang olahraga seperti bola basket, sepak bola, bola voli, serta cabang individu seperti angkat berat yang sering dikaitkan dengan aktivitas kebugaran dan kompetisi formal.

Angkat berat memiliki beberapa kategori utama, yaitu angkat besi, angkat berat, dan binaraga, yang tidak hanya berfokus pada kebugaran, tetapi juga dijadikan ajang kompetisi di tingkat daerah, nasional, maupun internasional.

Dalam dunia olahraga, semua individu memiliki kesempatan yang sama untuk meraih prestasi, termasuk penyandang disabilitas. National Paralympic Committee Indonesia (NPCI) merupakan organisasi yang mendukung serta memberikan bimbingan bagi atlet disabilitas, sekaligus mengelola partisipasi mereka dalam berbagai kompetisi nasional dan internasional (Azhari et al., 2023).

Prestasi yang telah diraih oleh para atlet angkat berat NPC Indonesia sangat membanggakan, baik di tingkat daerah, nasional, maupun internasional. Contohnya, dalam ajang Pekan Paralimpik Nasional (Peparnas) Solo 2024, Ni Nengah Widiasih berhasil mencetak rekor baru dengan mengangkat beban 95 kg di kategori kelas 45 kg putri dan memperoleh medali emas.

Berdasarkan pengamatan awal, penelitian ini akan dilakukan pada atlet angkat berat NPCI Sumatera Selatan, pada para atlet NPCI Provinsi Sumatera Selatan khususnya atlet angkat berat bahwa masih kurang maksimal dalam melakukan latihan. Karena latihan maksimal belum mencapai tingkat pencapaian hasil atlet sedikit menurun. Maka dari itu peneliti ingin mengetahui lebih lanjut penelitian di NPCI Sumatra Selatan dengan memberikan model latihan kekuatan otot lengan atlet angkat berat menggunakan latihan piramid set dan supet set. dengan fokus pada satu atlet pria dengan kategori berat 107+ kg. Prestasi atlet NPCI dalam cabang angkat berat sudah cukup menonjol di sumsel. Pada tahun

2023, Rosmiati, atlet NPCI asal Empat Lawang, berhasil memperoleh dua medali emas dalam kategori berat 45-55 kg (Anggraini, 2023). Keberhasilan atlet dalam meraih prestasi tidak lepas dari peran pelatih yang kompeten. Pelatih yang memiliki pengetahuan, sikap, serta keterampilan yang baik akan mampu memotivasi atlet untuk mencapai hasil optimal (Purnamasari, 2011). Selain itu, sarana dan prasarana yang memadai juga berkontribusi besar dalam menunjang performa atlet (Hendri, Maidarman, Irawandi, & Yenes, 2020).

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi model latihan kekuatan otot yang digunakan oleh atlet NPCI dalam cabang olahraga angkat berat. Subjek penelitian ini adalah atlet angkat berat NPCI Sumatera Selatan. Dengan demikian, penelitian ini diberi judul: "Model Latihan Kekuatan Otot Lengan Atlet Para Angkat Berat NPCI Sumatera Selatan."

## **1.2 Perumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, rumusan masalah di dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana model latihan kekuatan otot lengan atlet para angkat beban NPCI Sumatera Selatan?
2. Model latihan mana yang paling efektif untuk meningkatkan kekuatan otot lengan atlet para angkat beban NPCI Sumatera Selatan?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, rumusan masalah di dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui model latihan kekuatan otot lengan atlet para angkat beban NPCI Sumatera Selatan.
2. Untuk mengetahui model latihan yang paling efektif untuk meningkatkan kekuatan otot lengan atlet para angkat beban NPCI Sumatera Selatan.

## **1.4 Ruang Lingkup dan Batasan Masalah**

### **1.4.1 Ruang Lingkup**

Penelitian ini menguraikan tentang model latihan kekuatan otot lengan para atlet para angkat berat NPCI di Sumatera Selatan.

### **1.4.2 Batasan Masalah**

Penelitian ini memiliki beberapa batasan untuk menjaga konsistensi penulisan hasil penelitian. Batasan pertama adalah batasan spasial, di mana dalam penelitian ini hanya membahas atlet para angkat berat NPCI yang berada di Sumatera Selatan. Batasan yang kedua adalah subjeknya, dimana penelitian ini hanya menggunakan subjek penelitian yang berasal dari NPCI Sumatera Selatan. Batasan ketiga adalah konsep yang digunakan, dimana di dalam penelitian ini hanya akan membahas model latihan kekuatan otot lengan.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pemahaman terkait model latihan kekuatan otot lengan yang digunakan oleh atlet angkat berat NPCI Sumatera Selatan. Temuan penelitian ini diharapkan mampu memberikan wawasan tentang strategi latihan yang efektif dalam mengembangkan kekuatan otot lengan, khususnya bagi atlet dengan disabilitas.

Manfaat utama penelitian ini adalah memberikan panduan dalam menentukan model latihan yang paling efektif bagi atlet angkat berat NPCI Sumatera Selatan. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi pelatih, atlet, serta pihak terkait dalam merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik atlet disabilitas.