

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Strength atau kekuatan adalah suatu kemampuan kondisi fisik manusia yang diperlukan dalam peningkatan prestasi belajar gerak. Kekuatan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting dalam berolahraga karena dapat membantu meningkatkan komponen-komponen seperti kecepatan, kelincahan dan ketepatan. Pate (2989:181) menyatakan bahwa kekuatan diartikan sebagai tenaga yang dipakai untuk mengubah keadaan gerak atau bentuk suatu benda.

Indeks masa tubuh adalah ukuran yang digunakan untuk mengetahui status gizi seseorang yang didapatkan dari perbandingan berat badan dan tinggi badan (Dr. Tania Savitri). Dengan mengetahui indeks massa tubuh seseorang kita bisa mendapatkan gambaran sejauh mana status gizi seseorang, setiap orang harus menghitung berapa nilai IMT-nya agar tahu status gizi tubuhnya berada pada nilai normal atau tidak.

Cara penentuan komposisi tubuh adalah dengan menggunakan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT bisa menggambarkan status gizi dan lemak tubuh. Sederhana dan bisa digunakan dalam penelitian populasi berskala besar. Pengukurannya hanya membutuhkan dua hal yakni berat badan dan tinggi badan, yang selanjutnya dapat dihitung menggunakan rumus IMT untuk mendapatkan hasil pengukuran yang dapat dicocokkan dengan norma status gizi. Dalam olahraga binaraga kebugaran jasmani adalah salah satu komponen penting yang menentukan keberhasilan dalam berlatih. Kebugaran jasmani sangat bermanfaat untuk menunjang kapasitas kerja

fisik yang pada akhirnya diharapkan dapat meningkatkan prestasinya. Daya tahan otot yang baik juga akan memungkinkan atlet membangun ketahanan yang lebih besar terhadap kelelahan otot.

Setelah melakukan observasi pada member gym di GLOBAL GYM Bondowoso, peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan indeks massa tubuh yang diperoleh dari perbandingan tinggi badan dan berat badan terhadap kekuatan beban angkatan bench press. Sebab member gym sangat menuntut banyak ketahanan fisik, kekuatan, dan kontraksi otot yang terus menerus.

1.2 Masalah Penelitian

Berdasarkan permasalahan diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “Apakah ada hubungan antara berat badan dan tinggi badan terhadap kekuatan beban angkatan bench press member gym bondowoso?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara berat badan dan tinggi badan terhadap kekuatan beban angkatan bench press member gym bondowoso.

1.4 Definisi Operasional

1.4.1 Indeks Massa Tubuh

Indeks Massa Tubuh merupakan tubuh merupakan terjemahan dari istilah *Body Mass Index* (BMI). IMT merupakan alat sederhana untuk memantau status gizi khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan. Ada beberapa cara penilaian status gizi berdasarkan pengukuran anthropometri salah satunya indeks massa tubuh (IMT). IMT merupakan petunjuk untuk menentukan

kelebihan berat badan berdasarkan indeks quatelet (berat badan dalam kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi badan dalam meter (kg/m²) (Setiowati, 2014):

$$IMT = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

1.4.2 Kekuatan dan Bench Press

kekuatan adalah suatu kemampuan kondisi fisik manusia yang diperlukan dalam peningkatan prestasi belajar gerak. Daya ledak (*power*) merupakan salah satu dari sepuluh komponen-komponen kondisi fisik. *Power* adalah kemampuan otot untuk mengatasi tahanan dengan kontraksi yang sangat cepat. Dan kekuatan (*strenght*) adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk menahan atau menerima beban kerja. Kekuatan Otot adalah kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Secara fisiologis, kekuatan otot memiliki pengertian yaitu kemampuan otot atau sekelompok otot (kumpulan otot) untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawahn tahanan atau beban. Secara mekanis, kekuatan didefinisikan sebagai kerja maksimal (*maximal force*) yang dihasilkan otot atau sekelompok otot (Chan, 2012).

Berbagai macam cara untuk bisa mengukur kekuatan seseorang, salah satu yang dapat dilakukan untuk mengukur kekuatan seseorang adalah dengan melakukan gerakan *Bench Press*, gerakan ini bisa dilakukan dengan menggunakan alat *Bench press mecine* dan alat ini biasanya terdapat di tempat kebugaran atau tempat fitness. Terdapat peningkatan minat dalam penggunaan latihan dalam mengukur kekuatan seseorang sebagai tes sederhana agar peneliti bisa menilai

kekuatan seseorang terutama badan bagian ekstremitas atas (Padulo et al., 2014).

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Akademik

Memberikan informasi dan gambaran mengenai hubungan indeks massa tubuh terhadap kekuatan.

1.5.2 Bagi Praktisi

1. Mengetahui penting atau tidaknya hubungan indeks massa tubuh terhadap kekuatan.
2. Dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya menambah referensi penelitian untuk member gym.

1.6 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup dalam penelitian ini bertujuan untuk membatasi pembahasan pada pokok permasalahan saja. Adapun ruang lingkup dalam penelitian ini adalah: penelitian ini mengkaji hubungan indeks massa tubuh terhadap kekuatan bench press member gym.