



LATIHAN BEBAN DALAM DAN BEBAN LUAR MENINGKATKAN PERKEMBANGAN OTOT DADA PADA PUSAT KEBUGARAN CHAR'S GYM KOTA KUPANG

Al Ihzan Tajuddin¹, Salmon Runesi²

Al.tajuddin@staf.undana.ac.id¹, Runesi.salmon@staf.undana.ac.id²

^{1,2} Program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

^{1,2} Fakultas Keguruan dan ilmu Pendidikan,

^{1,2} Universitas Nusa Cendana,

Jl. Adisucipto Penfui Kota Kupang Provinsi NTT, kode pos, 85148, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan beban inner-load dan outer-load terhadap peningkatan perkembangan otot dada. Jenis penelitian kuantitatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan Quato. Sampel berjumlah 22 orang (11 Inner-load dan 11 Outer-Load). Teknik pengumpulan data dengan observasi. Analisis data dengan analisis statistik pola MS. Rerata hasil tes sebelum dan sesudah latihan beban luar 90,83 mode 75,04 dan 75,09, median 91,07 dan 92,03, minimal 75,04 dan 75,09 maksimal 103 dan 105,1. Rerata hasil tes sebelum dan sesudah latihan outer load 88,02 dan 88,80, mode 83 dan 76,01, median 88,01 dan 88,06, minimum 74 dan 76,01, maksimum 102,1 dan 103,05. Rerata hasil tes sebelum dan sesudah latihan beban Inner-load 87,73 dan 89,79, modus 86 dan 76,38 median 86 dan 76,38 minimal 74 dan 76,38, maksimal 102 dan 104,08. Rerata hasil tes sebelum dan sesudah latihan outer-load weight 85,46 dan 88,76, mode 86 dan 73,6 median 86 dan 89,04 minimal 72,08 dan 73,6 maksimal 99 dan 101. Terdapat peningkatan Inner-load dan Outer-load weight training terhadap perkembangan otot dada pada kebugaran anggota Char's GYM. Uji-t pelatihan Outer-load memberikan hasil yang lebih baik daripada Inner-load.

Kata kunci: Latihan Beban; Otot; Pusat Kebugaran

Abstract

The study aimed to determine the effect of inner-load and outer-load weight training on increasing the development of chest muscles. Types of quantitative research. Sampling technique using Quato. The sample was 22 people (11 Inner-load and 11 Outer-Load). Data collection techniques by observation. Data analysis with statistical analysis of M-S patterns. Mean test results before and after outer-load weight training 90.83 mode 75.04 and 75.09, medians 91.07 and 92.03, minimum 75.04 and 75.09 maximum 103 and 105.1. Mean test results before and after outer-load load training 88.02 and 88.80, mode 83 and 76.01, medians 88.01 and 88.06, minimum 74 and 76.01, maximum 102.1 and 103.05. Mean test results before and after load training Inner-load 87.73 and 89.79, mode 86 and 76.38 medians 86 and 76.38 minimum 74 and 76.38, maximum 102 and 104.08. Mean test results before and after outer-load weight training 85.46 and 88.76, mode 86 and 73.6 medians 86 and 89.04 minimum 72.08 and 73.6 maximum 99 and 101. There is an increase in Inner-load and Outer-load weight training towards chest muscle development in Char,s GYM fitness members. The Outer-load load training t-test gives better results than Inner-load.

Keywords: Weight Training; Muscle; Fitness center

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu proses kegiatan yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu tujuan tertentu dengan cara mengolah tubuh. Salah satu tujuan orang berolahraga pada umumnya adalah untuk memperoleh kebugaran tubuh, meningkatkan kebugaran jasmani, dan meningkatkan prestasi dalam bidang olahraga. Tujuan dari latihan beban adalah untuk meningkatkan kebugaran otot, menjaga kesehatan tubuh dan menjaga penampilan atau bentuk tubuh agar lebih

menarik dengan melibatkan otot. Beberapa contoh di Kota Kupang sendiri lahan untuk berolahraga menjadi semakin sempit karena dalam pembangunan pusat perbelanjaan, hal ini dapat kita lihat setiap minggu pagi masyarakat hanya bisa berolahraga di GOR, Jalan Eltari dan Taman Nostalgia saja terbukti tempat berolahraga sangat minim bagi masyarakat Kota Kupang.

Pengetahuan dan teknologi di bidang fitnes dari tahun ke tahun mengalami proses yang inovatif, misalnya perubahan dari alat beban manual menjadi alat digital, banyaknya jenis alat fitnes yang diciptakan untuk masyarakat umum atau atlet khususnya agar tertarik dengan hal-hal baru dan tidak mengalami kejenuhan untuk melakukan latihan, guna meningkatkan kebugaran secara umum dan prestasi olahraga pada khususnya. Dalam berolahraga dengan latihan beban banyak inovasi diantaranya alat digital yaitu : treadmill dan argocycle yang digunakan untuk membakar kalori tanpa kita harus lari dan naik sepeda di jalan raya yang dapat mengancam jiwa hanya dengan biaya yang relatif kecil kita dapat membakar lemak dengan rasa aman.

Jadi dengan berolahraga secara rutin sesuai program, Anda akan memperoleh energi yang besar, dan perubahan otot menjadi besar yang mengakibatkan perubahan pada otot tubuh. Dalam latihan beban, rata-rata orang lebih menyukai atau lebih tertarik untuk melatih dan membentuk otot dada atau dada (pectoralis mayor dan pectoralis minor) mengapa demikian karena jika mana yang dikembangkan dan dilatih secara tepat dan benar maka otot-otot tersebut akan banyak membantu dalam membentuk bagian tubuh yang menjadi menarik dan menambah kesuksesan dalam berbagai kegiatan rekreasi dan membuat penampilan tubuh menjadi atletis. untuk meningkatkan kebugaran otot pada umumnya dan otot dada pada khususnya. Latihan ini juga memberikan keuntungan tambahan tidak hanya pada otot dada tetapi juga mempengaruhi bahu (deltoid anterior) serta membentuk bagian lengan yang juga akan meningkat tetapi perilakunya tidak banyak berpengaruh akibat latihan.

Teknik latihan yang perlu diperhatikan atau perlu dipelajari mulai dari yang paling sederhana yaitu dengan latihan dari beban yang ringan sampai yang rumit dengan beban yang cukup berat dan bagaimana cara meningkatkan beban yang dibutuhkan yaitu ketika orang pertama kali berlatih beberapa kali dan merasa

ringan pada beban awal maka harus ada peningkatan beban secara bertahap, Latihan ini harus dilakukan secara teratur dan terarah dengan bimbingan instruktur dan spotter yang mengawasi selama latihan kemudian beban yang sangat berat (overload) untuk mendapatkan hasil kebugaran otot yang sangat memuaskan. tetapi harus dilakukan dengan cara yang mudah diingat dan melakukan program latihan secara sistematis. Bagaimana latihan dapat menyebabkan perubahan pada otot? Energi meningkat jika tekanan yang diberikan cukup maka serat otot akan berkembang menjadi besar dan massa otot meningkat dan jika tekanan kurang maka tidak akan menghasilkan banyak energi dan perkembangan otot tidak optimal. Melakukan lebih banyak kontraksi atau jumlah yang memuaskan dan jumlah kontraksi juga sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor dalam berolahraga yaitu gizi dan nutrisi.

Dalam melakukan program latihan beban, seseorang minimal harus melakukan latihan tiga kali dalam seminggu untuk menghasilkan kekuatan otot yang maksimal khususnya pada atlet menurut M. Sajoto (1988:98) adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuan mengelola otot untuk menerima suatu beban kerja, dari jenis beban ini ada dua jenis golongan yaitu : peneliti hanya mengambil satu beban dalam (pust-up) dan satu beban luar (barbell) yaitu untuk latihan otot dada, kedua beban ini memiliki karakter yang berbeda contohnya beban dalam ini termasuk beban bebas tidak ada sistem rangkaian penyeimbang yang hanya terdiri dari pust up dan Outer-load yang terdiri dari barbell termasuk rangkaian alat besi dan kabel untuk penyeimbang alat ini memiliki sistem kerja yang berbeda tetapi memiliki tujuan yang sama yaitu untuk melatih otot dada, otot yang terlibat dalam gerakan angkat pada latihan otot dada tentunya tubuh bagian atas terdiri dari berbagai jenis otot di lengan, punggung dan perut, otot-otot ini akan terlibat dalam kontraksi ketika kita melakukan latihan otot dada. Dengan melihat latar belakang tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa kedua beban memiliki pengaruh terhadap perkembangan otot dada pada kebugaran dengan latihan beban apakah memiliki pengaruh yang berbeda.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Penelitian dan pengambilan data ini dilakukan di Kota Kupang pada anggota fitnes CHAR'S GYM. Cabang air Oebobo Kupang, dan pendataan kurang lebih 2 bulan. Dalam

menjalankan program latihan dibagi dua kelompok yaitu 11 orang latihan dengan beban dalam (pust up) dan 11 orang latihan dengan beban luar (barbell). Analisis data yang digunakan adalah analisis statistik dengan pola M-S. Penelitian dilakukan dengan satu tujuan utama yaitu menjawab pertanyaan penelitian untuk mengungkap fenomena alam. Untuk tujuan utama tersebut peneliti merumuskan hipotesis, mengumpulkan data, mengolah data, membuat analisis dan interpretasi. analisis data ke dalam bentuk yang mudah dibaca dan diinterpretasikan (Masri Singarimbun, 1989: 263) setelah mendapatkan hasil tes akhir. Setelah perlakuan selesai, diakhiri dengan uji akhir dan diperoleh data perhitungan statistik deskriptif. Selanjutnya pengolahan data dilakukan dengan analisis data yaitu dengan uji short runus dengan taraf signifikansi 0,5 derajat kebebasan (df) N-1.

Implementasi Langkah-Langka

1. Semua sampel dipanggil satu per satu sesuai dengan daftar sortir yang telah disusun pada saat pemilihan sampel
2. Sampel yang disebut namanya siap untuk ditimbang
3. Setelah siap sampel diukur lingkar dadanya pada pree test
4. Penentuan kelompok dilakukan dengan cara membunyikan lingkar dada sampel terbesar dari terkecil kemudian dimatematika dengan pola M-S (Dicocokkan dengan subjek dengan pola on cue. Setelah itu dibentuk dua kelompok yaitu kelompok latihan dengan beban dalam dan beban luar.
5. Jalankan program latihan dengan baik dan benar sesuai petunjuk instruktur
6. Kumpulan post test

Implementasi Program Latihan

Pelatihan ini dilakukan di GYM anggota kebugaran Char. Cabang Perairan Oebobo Kupang, agar tujuan yang diharapkan dan diketahui perubahannya secara nyata, untuk penelitian ini dilakukan 11 kali tes awal dan tes akhir, sedangkan jadwal program latihan dilakukan 3 kali dalam seminggu yaitu Senin, Rabu dan Jumat.

Menurut Martha Dinata (2003:17). Kegiatan program latihan ini meliputi 3 rangkaian, yaitu:

1. Pemanasan

Fitness otot merupakan kegiatan olahraga yang melibatkan otot untuk dilatih oleh karena itu pemanasan harus diberikan sebelum latihan ini dilakukan, hal ini penting untuk mengatasi perubahan atau penyesuaian organ tubuh kita agar menghadapi aktivitas fisik yang lebih berat, pemanasan ini berupa peregangan dan senam pada otot. mengandung unsur-unsur sebagai berikut :

- a. Naikkan suhu tubuh dan tingkatkan denyut nadi secara bertahap, dari denyut nadi istirahat menjadi denyut nadi latihan. Peningkatan suhu biasanya dilakukan dengan gerakan sederhana di tempat atau gerakan dasar seperti mengayunkan kepala ke samping kiri dan kanan serta gerakan lengan atau kaki sederhana.
- b. Peningkatan elastisitas otot dan ligamen di sekitar persendian. Latihan untuk meningkatkan kekenyalan otot dan ligamen ini dapat dilakukan dengan gerakan peregangan terhadap kelompok otot besar yang ditahan dalam waktu tertentu. Pelaksanaannya harus dilakukan secara perlahan dan tidak terlalu memaksakan. Untuk mempersiapkan tubuh, baik fisik maupun mental, kegiatan yang akan dilakukan.

2. Kegiatan Inti

Kegiatan inti biasanya berupa gerakan yang lebih aktif dan melibatkan gerakan yang disiplin untuk melatih bagian tubuh tertentu dengan pengulangan yang cukup. Kegiatan inti harus mengikuti alur tertentu yang telah direncanakan sebelumnya, gerakan yang dipilih mulai dari bagian atas tubuh ke bagian bawah tubuh hingga gerakan gabungan. Pada sesi ini pembekalan materi yang dipelajari yaitu penjelasan materi, aturan pelaksanaan program latihan pust up yaitu latihan dengan kelompok beban dalam dan kelompok angkat barbel yaitu latihan dengan beban luar.

3. Pendinginan

Tahap akhir latihan harus melakukan gerakan yang menurunkan frekuensi denyut nadi agar kembali mendekati denyut nadi normal. Pelaksanaan gerakan pendinginan ini harus berupa penurunan bertahap dari gerakan intensitas tinggi ke gerakan intensitas rendah. Dalam hal penurunan tubuh, perubahan gerakan bertahap berguna untuk menghindari penumpukan asam laktat yang menyebabkan kelelahan dan pegal pada otot di tempat-tempat tertentu. Dengan demikian proses pendinginan ini dimaksudkan untuk mengurangi penumpukan asam laktat yang merupakan sisa pembakaran pada otot.

HASIL

Analisis Deskriptif

Kelompok dengan latihan beban Outerload pada lingkaran dada bagian atas sebelum dan sesudah melaksanakan program latihan.

Tabel 1. Data tabel beban luar olahan, dada bagian atas sebelum dan sesudah program latihan

		Before	After
N	Valid	11	11
	missing	0	0
	mean	90.8345	91.8527
	Median	91.7	92.0300
	Mode	75.04a	75.09a
	Minimum	75.04	75.09
	Maximum	103.00	105.10
	Sum	999.18	1010.38

Dari data diatas diketahui bahwa rata-rata (mean) hasil tes sebelum dan sesudah melaksanakan program latihan dengan beban beban luar masing-masing adalah 90,83 sedangkan modus (nilai tengah) adalah 75,04 dan 75,09 dengan median (angka yang cenderung sering muncul yaitu 91,07 dan 92,03 hasilnya adalah 75,04 dan 75,09 sedangkan hasil maksimalnya adalah 103 dan 105,1.

Kelompok dengan beban Outer-load pada lingkaran dada bagian bawah sebelum dan sesudah melakukan program latihan

Tabel 2. Data tabel beban luar olahan, dada bawah sebelum dan sesudah latihan

		Before	After
N	Valid	11	11
Missing		0	0
Mean		88.0282	88.8009
Median		88.0100	88.0600
Mode		83.00a	76.01a
Minimum		74.00	76.01
Maximum		102.10	103.05
Sum		968.31	976.81

Dari data diatas diketahui bahwa rata-rata (mean) hasil pengujian dan sebelum dan sesudah melaksanakan program latihan dengan beban Outer-load masing-masing adalah 88,02 dan 88,80 sedangkan modus (nilai tengah) adalah 83 dan 76,01 dengan median (angka probabilitas yang sering muncul) 88,01 dan 88,06 hasil minimal 74 dan 76,01 sedangkan hasil maksimal 102,1 dan 103 .05.

Kelompok dengan beban Iner-load pada lingkaran dada bagian atas sebelum dan sesudah melakukan program latihan.

Tabel 3. Tabel data beban dalam, dada bagian atas sebelum dan sesudah latihan

		Before	After
N	Valid	11	11
Missing		0	0
Mean		87.7300	89.7964
Median		86.0000	90.0600
Mode		86.00	76.38a
Minimum		74.00	76.38
Maximum		102.00	104.08
Sum		965.03	987.76

Dari data di atas diketahui bahwa rata-rata (mean) hasil pengujian sebelum dan sesudah melaksanakan program latihan dengan beban Iner-load berturut-turut adalah 87,73 dan 89,79 sedangkan modus (nilai tengah) adalah 86 dan 76,38 dengan median (angka probabilitas yang sering muncul) 86 dan 76,38 hasil minimal 74 dan 76,38 sedangkan hasil maksimal adalah 102 dan 104,08.

Kelompok dengan hasil Iner-load pada lingkaran dada bagian atas sebelum dan sesudah melakukan program latihan.

Tabel 4. Data Tabel Olahan Iner-Load, Dada Bawah Sebelum dan Sesudah Program Latihan

		Before	After
N	Valid	11	11
	Missing	0	0
Mean		85.4664	88.7673
Median		86.0000	89.0400
Mode		86.00	73.60a
Minimum		72.08	73.60
Maximum		99.00	101.00
Sum		940.13	976.44

Dari data di atas diketahui bahwa hasil tes rata-rata (mean) sebelum dan sesudah melaksanakan program latihan dengan beban Outer-load masing-masing adalah 85,46 dan 88,76 sedangkan modus (nilai tengah) adalah 86 dan 73,6 dengan median (angka probabilitas yang sering muncul) 86 dan 89,04 hasil minimal 72,08 dan 73,6 sedangkan hasil maksimal adalah 99 dan 101.

Hasil tersebut menunjukkan upaya peningkatan kebugaran otot dengan melakukan latihan beban dengan memilih atau mengidentifikasi beban mana yang lebih efektif dan efisien untuk digunakan dalam latihan beban. Jika beban olahraga dilakukan secara teratur dan dibarengi dengan pola hidup sehat, maka sistem tubuh bersama akan berubah secara positif termasuk perkembangan otot dada. Otot menjadi lebih kuat sehingga dapat memiliki beban kerja yang lebih besar dan akan menunjukkan lebih sedikit kelelahan dan peningkatan di semua periode latihan. Tubuh akan menyesuaikan diri dengan tekanan akibat latihan beban bila latihan dilakukan secara teratur dan intensitas latihan meningkat secara bertahap dalam jangka waktu yang cukup. Sebaliknya intensitas latihan yang dilakukan secara tidak teratur membuat kemampuan tubuh menyesuaikan diri menjadi lebih kuat serta lebih tahan lama dipaksa untuk menerima keadaan.

PEMBAHASAN

Proses latihan kita harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan agar kita dapat memperoleh hasil yang sangat maksimal terutama dalam latihan kebugaran otot. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa penggunaan latihan beban Iner-load dan Outer-load load berdasarkan perhitungan latihan t-test menggunakan latihan Outer-load memberikan kontribusi lebih besar dan pembesaran otot dada lebih besar dibandingkan dengan menggunakan beban Iner-load

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil perhitungan dan pembahasan data penelitian diketahui adanya peningkatan, maka kesimpulan yang dapat diambil adalah sebagai berikut:

1. Terdapat peningkatan latihan Iner-load dan Outer-load weight terhadap perkembangan otot dada pada fitness member Char,s GYM Cabang Oebobo Water Kota Kupang.
2. Berdasarkan uji t diatas dapat disimpulkan bahwa hasil uji perbandingan lingkardada atas dan bawah menggunakan Iner-load dan Outer-load, hal ini berarti latihan beban dengan menggunakan Outer-load memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan menggunakan Iner-load.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan puji syukur yang tak terhingga kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Tak lupa peneliti juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini tanpa terkecuali. Semoga apa yang peneliti dapatkan dalam penelitian ini bermanfaat bagi kita semua.

REFERENSI

- Kusuma, D. W. C. W. (2021). Pengaruh Latihan Beban Dalam Terhadap Ketrampilan Menggiring Bola Pada Siswa Smp Negeri 14 Mataram. *Jargaria Sprint: Journal Science of Sport and Health*, 2(1), 1–8. <https://doi.org/10.30598/jargariasprintvol2issue1page1-8>
- Usman, J., & _ A. (2020). Pelaksanaan Latihan Beban di Axel Fitness. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 18–25. <https://doi.org/10.24036/jpo135019>
- Khofipah, S., & Sabri, S. (2018). Pengaruh Latihan Beban Dengan Alat Gerekan Dalam Meningkatkan Power Tangan Pukulan Lob Bulutangkis. *Ibtida'i: Jurnal Kependidikan Dasar*, 5(02), 145. <https://doi.org/10.32678/ibtidai.v5i02.1210>
- Kushartanti, BM. W. (2015). Terapi Latihan Pascacedera Bahu. *Medikora*, (2). <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i2.4685>
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127>

- Juntara, P. E. (2019). Latihan Kekuatan Dengan Beban Bebas Metode Circuit [Training](#) Dan Plyometric. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v8i2.8705>
- Kharisma, Y., & Mubarak, M. Z. (2020). Pengaruh Latihan Interval Dengan Latihan Fartlek Terhadap [Peningkatan](#) VO2Max Pemain Bola Voli. *Biomatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 6(02), 125–131. <https://doi.org/10.35569/biormatika.v6i02.811>
- Azhari, R., Septiadi, F., & Nugraheni, W. (2021). Metode Latihan Beban: Apakah pyramid set dapat meningkatkan massa otot dada? *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 10(2), 253–261. <https://doi.org/10.36706/altius.v10i2.16062>
- Hadwi Prihartanta, M. dan. (2015). Pengaruh Latihan Beban Dengan Metodepyramid System Terhadap Peningkatan Massa Ototmember Fitness Cakra Sport Center. *Medikora*, 14(1). <https://doi.org/10.21831/medikora.v14i1.4572>
- Hidayat, F. (2016). Pengaruh Latihan Beban Dengan Menggunakan Alat Mekanis Dan Non Mekanis Terhadap Kekuatan Otot Dada Mahasiswa Fik Unesa Surabaya. *Jurnal Kesehatan*, 06(02), 472–483