

PENGEMBANGAN MODEL *BODY WEIGHT TRAINING* UNTUK LATIHAN OTOT PERUT

THE IMPROVEMENT OF BODY WEIGHT TRAINING MODEL TO TRAIN THE ABDOMINAL MUSCLES

Oleh: Bayu Aji Laksono, Fakultas Ilmu Keolahragaan
bayu_al87@yahoo.co.id

Abstrak

Kurangnya pengetahuan tentang model/variasi latihan *body weight* menyebabkan *members fitness*/pelaku olahraga pada saat melakukan latihan beban terkesan monoton, kurang bervariasi dan membosankan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan model *body weight training* untuk latihan otot perut, yang nantinya dapat menjadi panduan untuk latihan otot perut dan diharapkan dapat mempercepat pembentukan otot perut menjadi *sixpack*. Model-model *body weight training* lebih menekankan pada spesifikasi bagian otot perut. Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan model dengan langkah-langkah penelitiannya sebagai berikut: (1) mengenali potensi dan masalah, (2) pengumpulan data, (3) desain produk, (4) validasi desain, (5) revisi desain, (6) uji coba produk, (7) revisi produk, (8) uji coba pemakaian, (9) revisi produk, dan (10) produk masal. Hasil yang diperoleh dari data validasi draf model dan observasi pelaksanaan model latihan oleh ahli/pakar 100 % baik sekali. Hasil penilaian kuesioner uji coba skala kecil 80 % baik sekali dan 20 % baik, sedangkan untuk hasil kuesioner uji coba skala besar 60 % baik sekali dan 40 % baik. Berdasarkan hasil tersebut dapat diartikan bahwa model *body weight training* untuk latihan otot perut layak untuk digunakan.

Kata Kunci: *body weight training*, otot perut

Abstract

The lack of knowledge about models or variations of body weight training causes the fitness members feel monotone, less of variations, and bored when they do some weight training. The aims of this research is to improve body weight training model to train the abdominal muscles, which can be a guidance to train the abdominal muscles and hopefully can speed up the formation of abdominal muscles to be sixpack. Body weight training models are more emphasized on the specification of abdominal muscles' part. The researcher designed this study as a research model development, with contain of several stages: (1) understanding the potentials and the problems, (2) collecting the data, (3) designing products, (4) validating the design, (5) revising the design, (6) experimenting products, (7) revising the products, (8) application testing (9) revising the products, and (10) massive products. The results that obtained from the validation data and observation of training model by expert is 100 % very good. The questionnaire results of scoring by the small scale experiment are 80 % very good and 20 % good, while the results of the big scale are 60 % very good and 40 % good. Based on those results, it means that body weight training model in order to train the abdominal muscles is proper to be used.

Keywords: *body weight training*, *abdominal muscles*

PENDAHULUAN

Setiap orang yang akan memulai program latihan beban harus mengetahui dan mengerti metode dan model-model latihan. Masing-masing harus memilih dan memiliki sistem atau metode latihan yang cocok. Bagi seorang pemula, memilih atau menerapkan metode latihan yang akan dilakukan bukanlah hal yang mudah. Demikian pula bagi yang sudah berlatih lama, metode yang itu-itu saja akan menimbulkan kebosanan.

Sebagian besar orang belum paham betul model latihan yang digunakan sehingga menjadikan bingung spesifikasi model apa yang harus dipakai agar tujuan spesifikasi otot yang dilatih dapat terbentuk sesuai keinginan. Berdasarkan observasi di Bahtera *Fitness* pada bulan April-Mei 2015, kebanyakan *members* masih miskin variasi-variasi gerakan pada saat berlatih, apalagi variasi gerakan terutama variasi beban dalam (*body weight*).

Kekurangaktifan *members* untuk bertanya pada instruktur mengenai variasi latihan dan masih minimnya buku-buku panduan di Indonesia mengenai macam-macam variasi latihan kebugaran membuat *members* hanya mengetahui dan terpaksa melakukan model-model latihan yang sama dengan hari-hari sebelumnya. Berdasarkan wawancara di Kirana *Health Club* Jogjakarta Plaza Hotel pada bulan Oktober 2015 sampai Januari 2016, kebanyakan *members* mengaku bosan dengan model latihan yang itu-itu saja, karena belum mengetahui macam-macam model latihan dan masih minim model latihan yang dijelaskan oleh instruktur pada saat awal masuk di *fitness center*.

Setiap otot dan kelompok otot ada cara latihan dan variasi latihan sendiri-sendiri, beratus-ratus variasi ada dalam dunia *fitness*. Pada saat wawancara kebanyakan orang beranggapan latihan *fitness* berhasil identik dengan perut *sixspack* dan menjelaskan otot perut adalah otot yang sangat sulit dan lama terbentuk menjadi *sixspack*. Menurut buku panduan anatomi, otot perut terbagi menjadi lima bagian yaitu atas, tengah, bawah, dan samping kanan & kiri. Berdasarkan permasalahan di atas peneliti ingin mengelompokkan latihan *body weight* sesuai dengan lima bagian otot perut yang telah dijelaskan di atas, untuk itu peneliti ingin mengembangkan model *body weight training* untuk latihan otot perut. Model latihan yang dikembangkan sesuai spesifikasi bagian otot perut, model latihan tersebut dituangkan dalam bentuk video tutorial latihan dan buku panduan latihan.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian yang dilakukan ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan atau yang sering disebut *research and development*. Penelitian ini dilakukan untuk menghasilkan sebuah model *body weight training* untuk latihan otot perut yang berorientasi pada perut *sixspack*. Penelitian pengembangan dalam dunia kepelatihan dan kebugaran olahraga banyak digunakan untuk mencari solusi dari permasalahan praktis dalam dunia kepelatihan dan kebugaran olahraga. Penelitian dengan model pengembangan ini dipilih karena penelitian pengembangan yang dilakukan ini berorientasi pada produk.

Waktu dan Tempat Penelitian

Studi pendahuluan penelitian ini dilakukan di Kirana *Health Club* Jogjakarta Paza Hotel pada bulan November 2015 sampai Januari 2016. Uji coba skala kecil dilakukan di *Club Arena* Hotel Pandanaran dan uji coba skala besar dilakukan di *Club Arena* Hotel Pandanaran Yogyakarta, *Club Arena* Hotel Jambuluwuk Yogyakarta, dan *Club Arena* Hotel Ros In Yogyakarta pada bulan Februari

Subjek Penelitian

Pengambilan subjek penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan subjek peneliti adalah para pelaku olahraga baik di *fitness center* maupun di publik area olahraga masyarakat. Uji coba skala kecil dalam penelitian ini melibatkan 5 orang, sedangkan uji coba skala besar melibatkan 20 orang. Menurut Suwarno & Sihombing (2011: 64) dikutip dari Khoirul Anam (2014: 74) subjek penelitian dengan teknik *purposive sampling* merupakan cara pengampilan sampel berdasarkan pertimbangan dari peneliti.

Prosedur

Menurut Sugiyono (2010: 409-426) ada beberapa langkah dalam penelitian dan pengembangan yaitu: (1) mengenali potensi dan masalah, (2) pengumpulan data, (3) desain produk, (4) validasi desain, (5) revisi desain, (6) uji coba produk, (7) revisi produk, (8) uji coba pemakaian, (9) revisi produk, dan (10) produk masal.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan dari penelitian ini ada dua jenis, yaitu data kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif diperoleh dari: (1) hasil

wawancara dengan *members fitness center*/pelaku olahraga, (2) catatan lapangan, dan (3) data saran perbaikan draf model awal dan hasil observasi pada pelaksanaan uji coba dengan skala kecil dan besar. Data kuantitatif diperoleh dari: (1) penilaian skala nilai validasi draf model, (2) penilaian skala nilai observasi pelaksanaan model, dan (3) hasil penilaian kuesioner uji coba skala kecil dan besar dari responden.

Instrumen penelitian ini menggunakan angket skala nilai. Angket berisi daftar pernyataan disertai skala nilai digunakan untuk memberikan penilaian pada draf model latihan, observasi pelaksanaan uji coba skala kecil, dan uji coba skala besar. Penilaian menggunakan Skala Likert dengan skala 4, yaitu: (1) tidak sesuai, (2) cukup sesuai, (3) sesuai, dan (4) sangat sesuai. Skala Likert tersebut dimasukkan ke dalam butir-butir pertanyaan sebagai alternatif jawaban.

Teknik pengumpulan data yang dimulai dengan wawancara. Bentuk wawancara yang dilakukan adalah wawancara bebas terpimpin, yaitu pedoman wawancara yang digunakan sebagai pegangan dalam mewawancarai pelaku olahraga yang sedang melakukan latihan di *fitness center* sebagai responden.

Catatan lapangan digunakan peneliti untuk mendeskripsikan hasil pengamatan peneliti pada pelaksanaan latihan di *fitness center* ketika studi pendahuluan. Catatan lapangan tersebut disertai tanggapan peneliti untuk merefleksikan fenomena di lapangan dengan solusi yang akan digunakan. Instrumen catatan lapangan membantu peneliti dalam

mengembangkan bentuk latihan yang akan dibuat.

Kuesioner untuk responden digunakan untuk menilai respons dari pelaku olahraga terhadap model *body weight training* untuk latihan otot perut yang telah dikembangkan.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Teknik analisis data deskriptif kuantitatif dilakukan pada: (1) hasil penilaian validasi dengan skala nilai ahli materi terhadap draf model latihan sebelum uji coba, (2) data penilaian hasil observasi pada *observer* terhadap model latihan, dan (3) hasil penilaian kuesioner uji coba skala kecil dan besar dari responden. Rentangan skor pada angket validasi, observasi, dan kuesioner ada empat, yaitu: (1) skor 1 untuk penilaian tidak sesuai, (2) skor 2 untuk penilaian cukup sesuai, (3) skor 3 untuk penilaian sesuai, dan (4) skor 4 untuk penilaian sangat sesuai.

Model yang disusun dianggap layak untuk diujicobakan dengan skala kecil maupun besar apabila secara kuantitatif dihitung skor mencapai standar minimal kelayakan. Pengkategorian tersebut menggunakan *mean* dan standar deviasi menurut B. Syarifudin (2010) dalam skripsi Akhmad Fatoni (2015: 58) dalam skala berikut.

Tabel 1. Perhitungan Normatif Kategorisasi Kesesuaian oleh Ahli

No.	Formula	Interval	Kategori
1.	$(M_i + 1,5SD_i) \text{ s/d } (M_i + 3SD_i)$	3,25 - 4	Baik Sekali
2.	$(M_i) \text{ s/d } (M_i + 1,5SD_i)$	2,5 - 3,25	Baik
3.	$(M_i - 1,5SD_i) \text{ s/d } (M_i)$	1,75 - 2,5	Cukup Baik
4.	$(M_i - 3SD_i) \text{ s/d } (M_i - 1,5SD_i)$	1 - 1,75	Kurang Baik

Keterangan:

$M_i = \text{Mean Ideal} = \frac{1}{2} (\text{Maksimum Ideal} + \text{Minimum Ideal})$

$SD_i = \text{SD Ideal} = \frac{1}{6} (\text{Maksimum Ideal} - \text{Minimum Ideal})$

Untuk memberikan makna dari hasil data yang ada, digunakan teknik analisis deskriptif persentase, dengan rumus dari Anas Sudijono (2008) dalam skripsi Akhmad Fatoni (2015: 58) sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

P = Persentase.

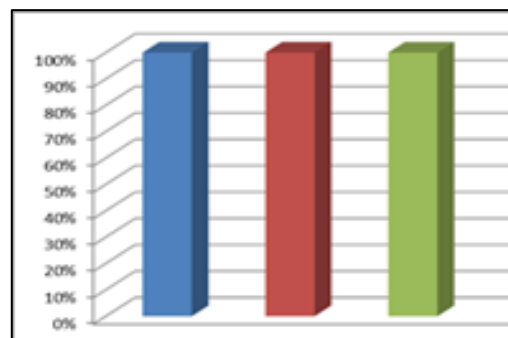
F = Frekuensi.

N = Jumlah Responden.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan di *fitness centre* dengan pelaku olahraga peneliti menyimpulkan bahwa model *body weight training* untuk latihan otot perut sangat diperlukan dalam dunia kebugaran, agar latihan yang dilakukan tidak monoton dan lebih bervariasi, serta tidak membuat cepat merasa bosan pada saat fokus latihan perut, sehingga tujuan untuk mempunyai perut *sixpack* juga akan tercapai. Validasi produk awal dilakukan oleh tiga validator, hasilnya terdapat di Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Penilaian Validator



Keterangan:

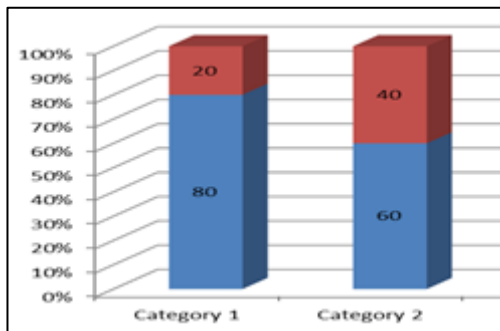
Biru: Hasil Penilaian Draf Produk Awal.

Merah: Hasil Penilaian Observasi Uji Coba Skala Kecil.

Hijau: Hasil Penilaian Observasi Uji

Pengembangan model *body weight training* untuk latihan otot perut dilakukan dua kali uji coba, yaitu uji coba skala kecil dan uji coba skala besar dilakukan dengan menggunakan *members fitness center*. Uji coba skala kecil dilakukan menggunakan lima responden, uji coba skala besar dilakukan menggunakan dua puluh responden. Hasil uji coba skala kecil dan besar terdapat pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Coba Skala Kecil dan Besar



Keterangan:

Category 1: Uji Coba Skala Kecil.

Category 2: Uji Coba Skala Besar.

Biru: Baik Sekali.

Merah: Baik.

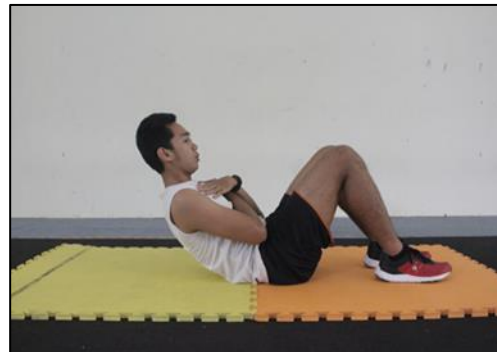
Hasil penelitian ini berupa produk model *body weight training* untuk latihan otot perut yang dikembangkan terdiri atas: (1) bagian *musculus rectus abdominis superior*, macam-macam latihannya terdiri atas *crunch*, *heel touch*, *v-up*, dan *sit up*, (2) bagian *musculus rectus abdominis medial*, macam-macam latihannya terdiri atas *two touch crunch*, *knee touch crunch*, *lateral touch crunch*,

dan *rool-up*, (3) bagian *musculus rectus abdominis inferior* macam-macam latihannya terdiri atas *pilate leg pulls (facing up)*, *leg raises*, *pilate toe taps*, dan *mountain climber*, dan (4) bagian *musculus oblique abdominis*, macam-macam latihannya terdiri atas *reaching oblique crunch*, *russian twist*, *alternatif heel touch*, dan *crunch one touch*. Model *body weight training* untuk latihan otot perut disusun dalam bentuk DVD tutorial latihan dan buku panduan latihan.

Model *Body Weight Training* untuk Latihan Otot Perut

1. *Musculus Rectus Abdominis Superior*

a. *Crunch*



b. *Hell Touch*



c. *V-Up*



c. *Lateral Touch Crunch*



d. *Sit-Up*



d. *Roll-Up*



2. *Musculus Rectus Abdominis Medial*

a. *Two Touch Crunch*



b. *Knee Touch Crunch*



3. *Musculus Rectus Abdominis Inferior*

a. *Pilate Leg Pulls (Facing Up)*



b. *Leg Raises*



c. *Pilate Toe Taps*



c. *Alternatif Hell Touch*



d. *Mountain Climber*



d. *Crunch One Touch*



4. *Musculus Oblique Abdominis*

a. *Reaching Oblique Crunch*



b. *Russian Twist*



SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan analisis data penilaian dan masukan dari para ahli materi dan instruktur *fitness*, serta kuesioner *members fitness*/pelaku olahraga terhadap model *body weight training* untuk latihan otot perut yang dikembangkan dapat disimpulkan bahwa: (1) model *body weight training* untuk latihan otot perut dinilai baik sekali/sesuai dan efektif, dan (2) respons *members fitness center* yang menjadi sampel dalam penelitian ini memberikan respons yang positif terhadap model *body weight training* untuk latihan otot perut. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa model *body weight training* untuk latihan otot perut yang dikembangkan layak untuk digunakan.

Saran

Model *body weight training* untuk latihan otot perut dapat dijadikan sebagai pilihan utama untuk digunakan pada program pembentukan tubuh terutama untuk menjadikan perut *sixspack*. Model latihan ini dianjurkan untuk *members fitness center* karena model *body weight training* ini variasi latihannya tidak membosankan dan tidak monoton untuk digunakan. Selain untuk menjadikan perut *sixspack*/program pembentukan tubuh, model latihan ini juga dapat digunakan untuk program-program latihan yang lain seperti penurunan berat badan, penambahan berat badan, pengencangan, dan kebugaran fisik. Model *body weight training* ini juga sangat dianjurkan untuk orang-orang yang sibuk dengan pekerjaannya tetapi malas untuk datang ke *gym*, karena model latihan ini tidak menggunakan *gym machine* dan dapat dilakukan di rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad Fatoni Yanuar. (2015). Survei Kepuasan Manajemen *Fitness Centre* Terhadap Kompetensi Mahasiswa Prodi Ikor Konsentrasi Kebugaran Dalam Melaksanakan Praktik Kerja Lapangan Tahun 2014. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Beachle, T.R., & Groves, B.R. (2000). *Latihan Beban*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada. (Razi Siregar. Terjemahan).

Khoiril Anam. (2014). Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun. *Tesis*. Yogyakarta: Program PascaSarjana UNY.

Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: CV Alfabeta.