

EFEKTIVITAS PROGRAM LATIHAN REG PARK TERHADAP PERKEMBANGAN OTOT PADA KONDISI *BULKING* MEMBERS CLUB HOUSE CASA GRANDE

EFFECTIVENESS OF REG PARK EXERCISE PROGRAM ON DEVELOPMENT OF MUSCLE IN BULKING CONDITIONS HOUSE CASA GRANDE CLUB MEMBERS

Oleh: Afeto Amoros, program studi ilmu keolahragaan
afetoa@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui seberapa besar pengaruh program latihan "Reg park" terhadap perkembangan otot pada masa *Bulking* di Club House Casa Grande. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik dokumentasi atau menggunakan data sekunder. Subjek dalam penelitian ini adalah *members* Club House Casa Grande. Data dianalisis menggunakan teknik persentase. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa adanya peningkatan otot dada setelah diberikan program latihan *reg park*, persentase peningkatannya sebesar 2,64 %. Hasil penelitian peningkatan otot lengan setelah diberikan program latihan *reg park*, persentase peningkatannya sebesar 7,66 %. Sedangkan hasil penelitian peningkatan otot tungkai atas setelah diberikan program latihan *reg park* persentase peningkatannya sebesar 3,27 %. Hasil tersebut dapat disimpulkan adanya efektivitas program latihan *reg park* terhadap perkembangan otot pada kondisi *bulking members* Club House Casa Grande.

Kata kunci : Latihan Reg Park, Perkembangan Otot, Bulking

Abstract

The purpose of this study is to determine how much influence the exercise program "Reg park" to the development of muscle during the bulking in the Club House Casa Grande. This study used survey method with documentation techniques or using secondary data. Subjects in this study were members of Club House Casa Grande. Data analyzed using percentages. The research showed that an increase in chest muscle after exercise program given reg park are 2,64%. Results of the research arm muscle improvement after being given an exercise program reg park, a percentage increase of 7.66%. While the results of research increase in upper limb muscles after a workout program given reg park are 3.27%. The results can be concluded that reg park exercise program effectiveness against the development of muscle on condition bulking members Club House Casa Grande.

Keywords: Reg Park Exercise, Muscle Development, Bulking

PENDAHULUAN

Olahraga menjaga kesehatan dan mendapatkan bentuk tubuh ideal, olahraga juga dipercaya dapat membangun semangat untuk menjalani kehidupan sehari-hari. Setiap orang pasti mendambakan tubuh yang sehat untuk dapat tampil prima dalam beraktivitas. Apabila bentuk tubuh tidak ideal dan terjadi penumpukan lemak di

tubuh tentunya akan menghambat aktivitas sehari-hari. Obesitas atau kegemukan yang terjadi pada beberapa orang, baik wanita maupun pria menjadi permasalahan tersendiri dalam kaitannya dengan kesehatan. Banyak orang yang mengalami obesitas melakukan berbagai cara untuk membentuk tubuh menjadi ideal, salah satunya dengan melakukan aktivitas olahraga. Aktivitas olahraga dipercaya dapat

mengurangi resiko obesitas. Sering kita jumpai setiap pagi banyak orang melakukan aktivitas olahraga, contohnya jogging, bersepeda, berenang, dan salah satu yang sedang banyak diminati saat ini adalah latihan beban.

Latihan beban merupakan salah satu jenis olahraga untuk membentuk tubuh yang dilakukan secara rutin dan berkala, selain itu latihan beban juga melatih kita untuk lebih disiplin dan fokus. Ade Rai (2006: 21) mengatakan bahwa latihan beban adalah latihan yang menggunakan beban dari luar, dalam latihan beban tubuh dipaksa menyesuaikan diri dengan membesarkan jaringan otot yang dilatih, dalam latihan aerobik tubuh akan beradaptasi dengan cara meningkatkan efisiensi fisiologis yang menyebabkan peningkatan stamina. Gaya hidup seseorang yang menjalani latihan beban adalah gaya hidup yang membuat orang menjadi bugar. Thomas dan Roger (2002: 1), berpendapat bahwa latihan beban banyak digunakan oleh para penggemar kebugaran, bahkan menjadi daya tarik bagi beribu-ribu orang yang pernah menyebut dirinya sebagai orang lemah, orang yang tidak berenergi, dan orang yang tidak bugar. Latihan beban dapat berpengaruh terhadap sistem-sistem dalam tubuh. Pengaruh umum terjadi akibat latihan beban menurut Coker (Widiyanto, 2004: 15) antara lain: 1) latihan beban berpengaruh terhadap otot, 2) latihan beban berpengaruh terhadap koordinasi *neuromuscular*, 3) latihan beban berpengaruh terhadap respirasi. *Bulking* adalah istilah yang digunakan bagi proses peningkatan berat badan sehingga tercapai berat yang melebihi berat badan ideal seseorang. Hal ini tidak berarti seseorang

dapat memakan apapun yang diinginkannya, karena *Bulking* berarti penambahan masa otot yang tidak diikuti oleh penambahan lemak yang berlebih. Karena itu, dalam proses ini seseorang perlu memiliki pola makan khusus.

Banyak pusat kebugaran di Yogyakarta yang menawarkan berbagai program pada masa *Bulking* seperti program latihan *a la Lee Priest* dan *Reg park*. Tempat kebugaran yang menawarkan salah satu program tersebut adalah Club House Casa Grande. Salah satu program yang ditawarkan di Club House Casa Grande adalah *Reg park*. *Reg park* adalah suatu program latihan beban yang berfungsi untuk membangun dan meningkatkan masa otot pada saat *Bulking*. Tobias (2013) mengatakan bahwa program latihan *reg park* terbagi atas dua seri workout, workout A dan Workout B, dalam program latihan ini disarankan berlatih tiga hari dalam seminggu dengan menjalankan dua seri workout tersebut secara bergantian. *Reg park* pertama kali ditemukan pada tahun 1960 oleh binaragawan sekaligus aktor bernama *Reg park*. Di Yogyakarta program ini hanya diterapkan di Club House Casa Grande, sedangkan di pusat kebugaran lain *Reg park* tidak begitu diminati oleh *members* dikarenakan para *personal trainer* tidak merekomendasikan program tersebut. Padahal latihan *Reg park* di indikasikan dapat meningkatkan perkembangan otot tubuh.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka dapat dirumuskan permasalahan apakah program latihan beban "*Reg park*" efektif terhadap perkembangan otot pada masa *Bulking* di Club House Casa

Grande. Sesuai dengan permasalahan tersebut, maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektifitas program latihan beban "*Reg park*" terhadap perkembangan otot pada masa *Bulking* di Club House Casa Grande.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kausal komparatif dengan menggunakan metode survei dengan teknik dokumentasi atau menggunakan data sekunder.

Waktu dan Tempat Penelitian

Pelaksanaan penelitian efektivitas program latihan *Reg park* di Club House Casa Grande yang beralamatkan di Pugeran, Maguwoharjo, Depok, Sleman, Yogyakarta. Waktu pelaksanaan dilakukan pada bulan September 2013.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah *Members* Club House Casa Grande. Sampel penelitian iniberjumlah 10 orang. Kriteria subjek penelitian adalah personal trainer yang berumur 20 – 30 tahun.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen

Instrumen untuk mengukur perkembangan otot pada masa *bulking* menggunakan meteran, pengukuran dilakukan dengan cara memasukan hasil pengukuran perkembangan otot setiap bulannya yang kemudian dapat dilihat perbedaan sebelum dan sesudah melakukan program latihan *reg park*.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan teknik dokumentasi atau menggunakan data sekunder.

Teknik Analisis Data

Data terkumpul berupa nilai awal dan nilai tes akhir. Pengujian perbedaan nilai hanya dilakukan terhadap rerata kedua saja dan untuk keperluan ini digunakan rumus persentase yaitu sebagai berikut:

$$\text{Persentase} = \frac{\text{Frekuensi}}{\text{Jumlah Subjek}} \times 100\%$$

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Setelah diperoleh data penelitian kemudian data di deskripsikan berdasarkan data yang diperoleh di lapangan. Perkembangan otot dilihat berdasarkan otot dada, otot lengan atas. dan otot tungkai atas. Data diambil setiap bulan, sehingga diperoleh data 3 kali pengambilan selama 3 bulan.

Dada

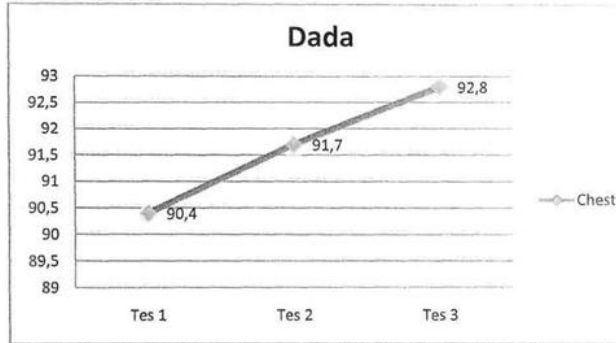
Hasil penelitian perkembangan otot dada pada kondisi *Bulking* di Club House Casa Grande program latihan *Reg park* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Hasil Penelitian Perkembangan Otot Dada Pada Kondisi *Bulking* di Club House Casa Grande

| Keterangan | Nilai | | |
|---------------|----------|----------|----------|
| | Tes ke 1 | Tes ke 2 | Tes ke 3 |
| <i>Mean</i> | 90.4 | 91.7 | 92.8 |
| <i>Median</i> | 89.25 | 90.5 | 92 |
| <i>Modus</i> | 95.5 | 85 | 85 |

| | | | |
|-------------------------|------|------|------|
| <i>Standard Deviasi</i> | 4.11 | 4.93 | 4.65 |
| Nilai Minimum | 85 | 85 | 85 |
| NilaiMaksimum | 95.5 | 100 | 100 |

Secara deskriptif hasil peningkatan dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 1. Perkembangan Otot Dada Pada Kondisi *Bulking* di Club House Casa Grande

Sedangkan hasil perhitungan persentase peningkatan otot dada adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Persentase Peningkatan Otot Dada

| | Pre tes | Post tes | Perbedaan mean | % peningkatan |
|------------|---------|----------|----------------|---------------|
| Tes 1 ke 2 | 90,4 | 91,7 | 1,3 | 1,44 |
| Tes 2 ke 3 | 91,7 | 92,8 | 1,1 | 1,20 |
| Tes 1 ke 3 | 90,4 | 92,8 | 2,4 | 2,64 |

Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui bahwa untuk peningkatan otot dada dilakukan pengukuran sebanyak 3 kali pengukuran. Dari hasil tersebut dapat diketahui adanya peningkatan otot dada setelah adanya latihan program menggunakan *reg park*. Dari tes ke 1 sampai tes ke 2 diketahui adanya peningkatan rata-rata. Persentase peningkatannya sebesar 1,43 %. Pada tes ke 2 samapai ke 3 sebesar 1,19

%, dengan demikian total peningkatan sebesar 2,64 %.

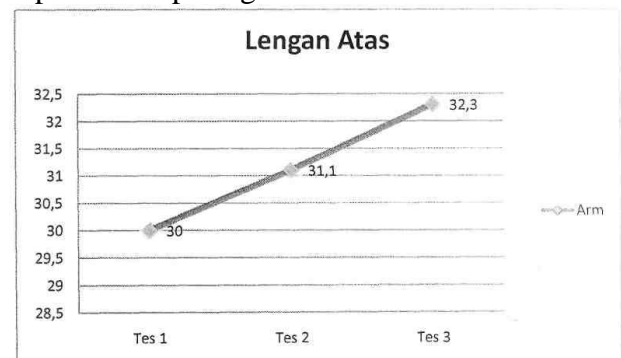
Lengan Atas

Hasil penelitian perkembangan otot lengan atas pada kondisi *Bulking* di Club House Casa Grande program latihan *Reg park* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Statistik Hasil Penelitian Perkembangan Otot Lengan Atas Pada Kondisi *Bulking* di Club House Casa Grande

| Keterangan | Nilai | | |
|-------------------------|---------|----------|---------|
| | Teske 1 | Tes ke 2 | Teske 3 |
| <i>Mean</i> | 30 | 31.1 | 32.3 |
| <i>Median</i> | 30.25 | 31.5 | 32.25 |
| <i>Modus</i> | 28 | 30.5 | 32 |
| <i>Standard Deviasi</i> | 3.25 | 3.15 | 3.19 |
| Nilai Minimum | 23 | 24 | 25 |
| NilaiMaksimum | 34.5 | 35.5 | 37 |

Secara deskriptif hasil peningkatan dapat dilihat pada gambar 2:



Gambar 2. Perkembangan Otot Lengan atas Pada Kondisi *Bulking* di Club House Casa Grande

Sedangkan untuk perhitungan persentase peningkatan otot lengan atas adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Persentase Peningkatan Otot Lengan Atas

| | Pre tes | Post tes | Perbedaan mean | % peningkatan |
|-------------------|---------|----------|----------------|---------------|
| Tes 1 ke 2 | 30,0 | 31,1 | 1,1 | 3,67 |
| Tes 2 ke 3 | 31,1 | 32,3 | 1,2 | 3,87 |
| Tes 1 ke 3 | 30,0 | 32,3 | 2,3 | 7,66 |

Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui bahwa untuk peningkatan otot dada dilakukan pengukuran sebanyak 3 kali pengukuran. Dari hasil tersebut dapat diketahui adanya peningkatan otot lengan atas setelah adanya latihan program menggunakan *reg park*. Dari tes ke 1 sampai tes ke 2 diketahui adanya peningkatan rata-rata. Persentase peningkatannya sebesar 3,67 %. Pada tes ke 2 samapai ke 3 sebesar 3,87 %, sedangkan hasil total peningkatannya sebesar 7,66 %.

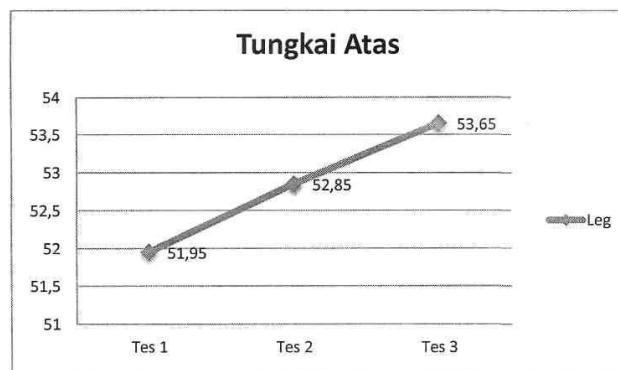
Tungkai Atas

Hasil penelitian perkembangan otot tungkai atas pada kondisi *Bulking* di Club House Casa Grande program latihan *Reg park* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 5. Statistik Hasil Penelitian Perkembangan Otot Lengan atas Pada Kondisi *Bulking* di Club House Casa Grande

| Keterangan | Nilai | | |
|-------------------------|---------|---------|---------|
| | Teske 1 | TesKe 2 | TesKe 3 |
| <i>Mean</i> | 51.95 | 52.85 | 53.65 |
| <i>Median</i> | 51 | 51 | 51 |
| <i>Modus</i> | 45 | 49 | 50.5 |
| <i>Standard Deviasi</i> | 5.84 | 6.19 | 6.18 |
| Nilai Minimum | 45 | 45.5 | 46 |
| NilaiMaksimum | 63 | 64.5 | 66 |

Secara deskriptif hasil peningkatan dapat dilihat pada gambar dibawah ini:

Gambar 3. Perkembangan Otot Tungkai atas Pada Kondisi *Bulking* di Club House Casa Grande

Sedangkan untuk perhitungan persentase peningkatan otot tungkai atas adalah sebagai berikut:

Tabel 8. Pesentase peningkatan Otot tungkai atas

| | Pre tes | Post tes | Perbedaan mean | % peningkata |
|-------------------|---------|----------|----------------|--------------|
| Tes 1 ke 2 | 51,95 | 52,85 | 0,9 | 1,73 |
| Tes 2 ke 3 | 52,85 | 53,65 | 0,8 | 1,51 |
| Tes 1 ke 3 | 51,95 | 53,65 | 1,7 | 3,27 |

Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui bahwa untuk peningkatan otot dada dilakukan pengukuran sebanyak 3 kali pengukuran. Dari hasil tersebut dapat diketahui adanya peningkatan otot tungkai atas setelah adanya latihan program menggunakan *reg park*. Dari tes ke 1 sampai tes ke 2 diketahui adanya peningkatan rata-rata. Persentase peningkatannya sebesar 1,73 %. Pada tes ke 2 sampai ke 3 sebesar 1,51 %, sedangkan hasil total peningkatannya sebesar 3,27 %.

Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui adanya peningkatan otot dada setelah adanya latihan program menggunakan *reg park*. Persentase peningkatannya sebesar 2,64 %. Hasil penelitian peningkatan otot lengan atas setelah adanya latihan program menggunakan *reg park* persentase peningkatannya sebesar 7,66 %. Sedangkan hasil penelitian peningkatan otot tungkai atas setelah adanya latihan program menggunakan *reg park* Persentase peningkatannya sebesar 3,27 %.

Hasil di atas diketahui bahwa metode latihan *reg park* tersebut memberikan efektivitas terhadap pembentukan massa otot. Latihan *reg park* tersebut memberikan penekanan atau rangsangan yang maksimal terhadap otot dada, lengan atas dan tungkai atas, sehingga potensi perkembangan otot-otot tersebut menjadi meningkat. Tekanan yang terus-menerus di dalam sistem tubuh, akan mengakibatkan adaptasi yang menghasilkan peningkatan kapasitas fungsional sistem tersebut. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Ade Rai (2006: 21) bahwa dalam latihan beban tubuh dipaksa menyesuaikan diri dengan membesarkan jaringan otot yang dilatih, dalam latihan aerobik tubuh akan beradaptasi dengan cara meningkatkan efisiensi fisiologis yang menyebabkan peningkatan stamina.

Perkembangan otot antara lain ditentukan oleh frekuensi latihan dan berlangsung terus menerus, dengan frekuensi latihan yang banyak akan memberikan hasil yang baik. Menurut Bompa (Eko Sucipto, 2014 : 22) tingkat intensitas latihan dapat diukur sesuai dengan jenis latihannya. Untuk latihan yang

melibatkan kecepatan diukur dalam meter per detik tentang rata-rata gerakan yang dilakukan setiap menitnya. Intensitas kegiatan yang dipakai untuk melawan tahanan, dapat diukur dalam kg atau kgm (satu kg diangkat setinggi 1 meter melawan gaya berat), sedangkan untuk olahraga, ritme permainan dapat membantu untuk mengukur intensitasnya. Intensitas latihan berbeda satu sama lain tergantung dari kekhususan cabang olahraga yang bersangkutan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat diperoleh Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui bahwa adanya peningkatan otot dada setelah adanya latihan program menggunakan *reg park*. Persentase peningkatannya sebesar 2,64 %. Hasil penelitian peningkatan otot lengan atas setelah adanya latihan program menggunakan *reg park* Persentase peningkatannya sebesar 7,66 %. Sedangkan hasil penelitian peningkatan otot tungkai atas setelah adanya latihan program menggunakan *reg park* Persentase peningkatannya sebesar 3,27 %. Hasil tersebut dapat disimpulkan adanya efektivitas program latihan *reg park* terhadap perkembangan otot pada kondisi *bulking members* Club House Casa Grande.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi programmer dan instruktur program latihan *Reg park* dapat digunakan untuk menurunkan lemak tubuh dan berat badan beban.
2. Bagi peneliti berikutnya, agar dapat melakukan penelitian menggunakan model latihan yang berbeda agar latihan yang digunakan perkembangan otot pada kondisi *Bulking* dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade Rai, dkk. (2006). *Gaya Hidup Sehat Fitness dan Binaraga*. Jakarta: Tabloid BOLA.
- Eko Sucipto. (2014). *Pengaruh Latihan Beban dan Kekuatan Otot terhadap Hypertrophy Otot dan Ketebalan Lemak*. Yogyakarta: UNY.
- Thomas R. Baechle dan Roger W. Early.(2002). *Bugar dengan Latihan Beban. (Razi Siregar. Terjemahan)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Tobias. (2013). *Program Latihan untuk Pemula a ala Lee Prest*. Diakses dari <http://www.blogbugar.com>. pada tanggal 19 Maret 2013, Jam 19.29 WIB.
- Widiyanto.(2004). *Pengaruh Latihan Fisik terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh dan Berat Badan di Victory Fit and Fresh Gym Yogyakarta*. Yogyakarta: UNY.