

## **PENGARUH LATIHAN BEBAN DENGAN PYRAMID SISTEM TERHADAP MASSA OTOT DADA MEMBER *FITNES* PESONA MERAPI GYM**

### ***EFFECT OF THE PYRAMID SYSTEM TRAINING COST OF MUSCLE MASS CHEST CHARM MERAPI GYM MEMBER FITNES***

Latihan dengan program latihan *Pyramide System* akan mempercepat hasil latihan dibandingkan program latihan lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan beban dengan metode *Pyramide system* terhadap *massa* otot dada member *fitness* pesona merapi gym.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Member Fitness* Putra di *Fitness Centre* "Pesona Merapi Gym" yang berjumlah 20 orang. Instrumen yang diperlukan dalam penelitian ini adalah pita ukur dengan satuan *centimeter*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-*t*, yaitu dengan membandingkan hasil *pretest* dengan *posttest* pada kelompok eksperimen.

Berdasarkan hasil uji statistik variabel diperoleh nilai uji-*t* antara *pretest* dan *posttest* Latihan Beban dengan Metode *Pyramide system* terhadap Massa Otot Dada yang memiliki nilai *t* hitung 19.896 dengan *t* tabel 1.729 (*df* = 19) pada taraf signifikansi 5%, oleh karena *t* hitung lebih besar daripada *t*-tabel maka ada perbedaan yang signifikan. Dilihat dari nilai rata-rata, maka diperoleh nilai rata-rata *pretest* = 87.50 dan nilai rata-rata *posttest* = 94.95, karena nilai rata-rata *posttest* lebih besar dari nilai rata-rata *pretest*, maka ada peningkatan pengaruh Latihan Beban dengan Metode *Pyramide system* terhadap Massa Otot Dada sebesar = 7.45 atau 8.51%.

Kata kunci : latihan beban, *Pyramide system*, massa otot dada

#### *Abstract*

*Exercise with an exercise program Pyramide System will speed up the results of the exercise compared to other exercise programs. This study aims to determine the effect of weight training methods Pyramide system against the chest muscle mass member pesona merapi fitness gym.*

*This study was an experimental study. The population used in this study are Members Fitness son at the Fitness Centre "Pesona Merapi Gym" of 20 people. The necessary instruments in this study is a measuring tape with centimeter unit. Analysis of the data in this study using t-test, by comparing the results of pretest to posttest in the experimental group.*

*Based on the results of statistical test variable obtained value of t-test between pretest and posttest Weight Training Method Pyramide system against Muscle Mass Chest that has a value of t 19 896 t table 1,729 (df = 19) at a significance level of 5%, therefore t more greater than t-table then there is a significant difference. Judging from the average value, the obtained average value pretest = 87.50 and an average value posttest = 94.95, because the average value posttest is greater than the average value of the pretest, then there is an increased influence of Weight Training Method Pyramide system against Chest Muscle Mass of = 7:45 or 8:51%.*

*Keywords: weight training, Pyramide system, chest muscle mass*

# Pengaruh Latihan Beban dengan Metode *Pyramide system* terhadap *Massa Otot Dada* Member *Fitness Pesona Merapi Gym*

## PENDAHULUAN

Dewasa ini keinginan masyarakat untuk memiliki tubuh yang sehat, ideal, dan atletis telah meningkat. Hal ini didukung dengan adanya berbagai event kontes tubuh (*Body Contest*) seperti *Ultimate Body Contest*, *L-men Body Contest*, *Adonis Body Contest*, *Men's Healt Body Contest*, *Ngayogyokarto Body Contest*, Pesta Raga dan event-event khusus tubuh lainnya, dimana setiap tahun jumlah peserta kontes tersebut semakin meningkat. *Event* kontes tersebut telah memotivasi peserta untuk mendapatkan bentuk tubuh yang didambakan. Salah satu cara untuk mendapatkannya adalah dengan olahraga dan latihan beban secara rutin serta terprogram.

*Performance* atau penampilan seorang pria yang baik pada saat ini dinilai dengan memiliki badan yang atletis, perut *sixpack*, dada yang bidang, sehingga dapat menarik perhatian wanita. Seorang laki-laki yang memiliki badan yang atletis akan memiliki tingkat percaya diri yang lebih dibanding pria yang memiliki badan kurus. Terutama untuk bentuk dan ukuran dada yang bidang sangat diinginkan kaum pria. Seorang pria yang menginginkan dadanya besar dan berbentuk rela mengeluarkan banyak uang untuk membeli *dumbell* atau *home gym* sendiri di rumah bahkan rela mengorbankan uangnya untuk membeli *suplement* yang sangat mahal.

Sekarang ini banyak tempat pusat kebugaran untuk membantu memudahkan dalam mencapai tujuan tersebut, karena di tempat tersebut menyediakan berbagai macam variasi alat sehingga variasi latihan dan macam latihan dapat dilakukan untuk menghindari rasa kebosanan. Selain itu dengan adanya variasi latihan akan membuat pembentukan lebih cepat dan efisien. Salah satu *Fitness Centre* di

Yogyakarta yang tempatnya luas dan bervariasi serta kelengkapan fasilitas cukup lengkap adalah *Fitness Center Pesona Merapi Gym*. *Fitness Center Pesona Merapi Gym* terletak di jalan Kapten Haryadi Km 1, Ngebelgede, Ngaglik, Sleman, Yogyakarta. Disamping itu berbagai macam program latihan ditawarkan beserta personal trainer dalam pendampingan latihan. Program-program yang ditawarkan antara lain seperti *massa otot*, penurunan dan penambahan berat badan, *body shaping* dan rehabilitasi penyakit dan cedera.

Kebugaran fisik melibatkan perkembangan dan kemampuan fisik secara menyeluruh. Tubuh tidak hanya dilatih agar terbentuk dengan baik, tetapi juga dibutuhkan kesehatan jantung dan paru-paru agar tubuh menjadi bugar. Olahraga latihan beban tidak akan Memberikan kesehatan secara menyeluruh, demikian juga jika ingin mencapainya dengan latihan aerobik seperti berlari, bersepeda, berenang, itu juga tidak akan membuat tubuh menjadi lebih kuat. Oleh karena itu diperlukan keseimbangan antara keduanya dan hal ini dapat dicapai melalui latihan beban. Bila ingin memiliki kondisi tubuh yang prima, baik berupa bentuk tubuh yang indah maupun kuat disertai kebugaran fisik yang baik bisa melakukan latihan beban untuk mencapai tujuan itu. Menurut Ade Rai (2006: 01), untuk mencapai kebugaran fisik setidaknya ada tiga komponen yang perlu dimiliki, yaitu kondisi fisik yang baik, fleksibilitas (kelenturan), dan kondisi otot yang baik.

Dalam melakukan latihan, sebaiknya memiliki tujuan yang jelas dan terarah, artinya mengerti apa yang ingin dicapai dalam latihan tersebut. Apakah ingin menaikkan berat badan, mengurangi kadar lemak dalam tubuh sehingga penampilan menjadi lebih

baik, pembentukan *massa* otot, ingin menambah kekuatan, kecepatan, atau untuk mendukung aktivitas dalam olahraga lain dan ingin menambah kebugaran tubuh berupa kombinasi bentuk yang diinginkan disertai kebugaran *cardiovaskular* (jantung dan paru) dan lain sebagainya.

Berdasarkan observasi peneliti selama di lapangan, didapatkan bahwa dari semua tujuan latihan tersebut, program *hypertrophy* atau penambahan massa otot yang paling diminati oleh *member fitness*. Karena dapat membentuk tubuh menjadi ideal dan atletis dengan otot-otot tubuh yang besar dan komposisi lemak sedikit, serta dapat digunakan untuk memperoleh prestasi. Kualitas tubuh yang baik diperoleh tidak semata-mata besarnya otot, akan tetapi juga berdasarkan komposisi (kadar lemak dalam tubuh), keseimbangan (simetri), muskularitas (kekekar), dan proporsi. Oleh karena itu, dalam rangka membentuk tubuh untuk tujuan apapun, perlu mulai mengenal bentuk dan karakter tubuh. Berikan perhatian ekstra pada bagian-bagian otot yang lemah atau kurang berespon baik.

Menurut Djoko Pekik I (2009: 19) untuk mencapai tujuan latihan atau *fitness* secara optimal, maka perlu mengetahui prinsip-prinsip dasar dalam latihan fitness yang memiliki peranan yang penting terhadap aspek fisiologis maupun psikologis. Prinsip-prinsip dasar tersebut adalah memilih latihan yang efektif dan aman, mengkombinasikan latihan dan pola hidup, dalam latihan harus mempunyai sasaran atau tujuan yang jelas, pembebanan harus *overload* (beban lebih) dan *progress* (meningkat), latihan bersifat *specific* (khusus) dan individual *reversible* (kembali asal), tidak memaksakan kemampuan dan ketahanan, *continuitas* (terus dan

berkelanjutan), hindari cara yang salah dan merugikan, lakukan latihan dengan urutan yang benar.

Selain prinsip latihan, setiap orang harus mengetahui dan mengerti metode-metode latihan. Masing-masing harus memilih dan memiliki sistem atau metode latihan yang cocok. Namun 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. Menurut Ade Rai (2006:37,83), berbagai macam metode latihan yang dapat digunakan untuk menyusun atau merancang program latihan, antara lain: metode *Super Set*, *Compound Set*, *Set Blok/Set System*, *Circuit Training*, *Pyramide System*, *Drop Set*, dan masih banyak lagi metode-metode latihan lainnya. Oleh karena itu merancang program latihan sangatlah penting. Di *Fitness Centre* banyak orang yang latihan *hypertrophy* otot dada dengan menggunakan program latihan *set system*, *compound set* atau *Pyramide System*.

Ada anggapan bahwa latihan dengan menggunakan program latihan *Pyramide System* akan mempercepat hasil latihan tersebut dibandingkan dengan program latihan lainnya. Pemahaman ini juga berpengaruh terhadap *member* baru, untuk menggunakan program latihan *Pyramide System* untuk penambahan *massa* otot dada, padahal sebagian besar dari *member* baru belum pernah melakukan latihan sama sekali. Ditambah dengan semakin banyaknya majalah-majalah tentang dunia *fitness* beserta contoh program latihan dari atlet binaraga, yang kebanyakan latihan menggunakan program *Pyramide System*.

Padahal dalam latihan belum tentu semua orang cocok menggunakan atau menerapkan metode *Pyramide System* untuk latihan. Dalam proses latihan ada suatu hukum dan prinsip tertentu yang harus ditaati dan secara empirik keilmuan telah terbukti dan teruji secara jelas seiring dengan berkembangnya ilmu pengetahuan (Husein dkk., 2007:44). Dalam hal ini ada hukum kekhususan dan prinsip individual yang perlu diperhatikan. Menurut Husein dkk. (2007: 46), hukum kekhususan Memberikan tuntutan bahwa latihan yang diberikan kepada setiap individu harus sesuai dengan kebutuhan terhadap kemampuan dan keterampilan fisik (*biomotor abilities*) cabang olahraga dan kondisi objektif dari individu seperti umur kronologis, dan umur perkembangannya, kemampuan fisik dan mentalnya saat itu, serta ciri khas yang dimiliki.

Selain itu, di dalam latihan ada prinsip latihan (prinsip individual), yaitu setiap atlet merupakan individu yang unik dan tidak ada dua individu yang tepat sama di dunia ini (Husein dkk., 2007: 47). Hal ini mengandung konsekuensi terhadap bagaimana individu tersebut mereaksi beban latihan ataupun metode latihannya. Bisa saja seseorang lebih cocok menggunakan metode lainnya, daripada menggunakan metode yang ditentukan oleh *personal trainer member fitness*.

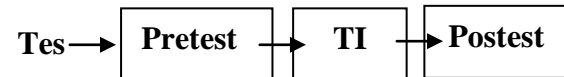
Menanggapi hal tersebut, Husein dkk. (2007: 60) berpendapat bahwa metode *piramide system* merupakan salah satu sistem latihan kekuatan yang dipandang memiliki efek paling baik dalam peningkatan kekuatan. Pernyataan tersebut menjelaskan bahwa metode *piramide system* harus dikuasai oleh *personal trainer* karena metode ini sangat diprioritaskan bagi *member fitness* yang ingin melatih dan memperbesar otot.

Berdasarkan permasalahan yang dipaparkan dalam latar belakang masang penelitian, maka peneliti merasa perlu meneliti pengaruh latihan beban dengan metode *pyramide system* terhadap *massa* otot dada *member fitness* pesona merapi gym.

## METODE PENELITIAN

### Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu/ tidak murni, untuk mengetahui pengaruh dari suatu perlakuan dalam satu kelompok, karena penelitian yang dilakukan adalah untuk mengetahui peningkatan kemampuan *passing* atas melalui metode latihan permainan target. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest-posttest design*, (Suharsimi Arikunto, 2010: 124). Adapun desain dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 4. Desain Penelitian

Keterangan:

*Pre Test* : tes awal sebelum subyek mendapatkan perlakuan (*treatment*).

T1 : perlakuan (*treatment*)

*Post Test*: tes akhir setelah subyek mendapat perlakuan eksperimen.

## HASIL PENELITIAN

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui peningkatan kemampuan *passing* atas melalui Metode Latihan Permainan Target.

Tabel 5. Hasil Uji-t

Variabel	Uji-t			
	t-hit	t-tab	df	Sig
<i>pretest - posttest</i>	19.896	1.729	19	0.00

Berdasarkan hasil uji statistik variabel diperoleh nilai uji-t antara *pretest* dan *posttest* Latihan Beban dengan Metode *Pyramide system* terhadap Massa Otot Dada yang memiliki nilai t hitung 19.896, t tabel 1.729 (df = 19) pada taraf signifikansi 5%, karena t hitung lebih besar dari t-tabel maka ada perbedaan signifikan. Dilihat dari rerata, maka diperoleh rerata *pretest* = 87.50 dan rerata *posttest* = 94.95, karena nilai rerata *posttest* lebih besar dari nilai rerata *pretest*, maka ada peningkatan pengaruh Latihan Beban dengan Metode *Pyramide system* terhadap Massa Otot Dada sebesar = 7.45 atau 8.51 %.

Latihan beban merupakan proses yang sistematis untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik tubuh. Latihan beban akan memberikan banyak perubahan yang bermanfaat bagi tubuh. Hasil latihan tidak diperoleh dalam 1-2 minggu latihan, manfaat latihan baru dapat dirasakan setelah latihan 1-2 bulan lamanya. Peneliti melakukan eksperimen kepada *member* selama 2 bulan dari tanggal April 2015 hingga 31 Mei 2015 setiap hari Selasa Kamis dan Sabtu.

Penelitian ini berfokus pada Latihan Beban dengan Metode *Pyramide system*. Metode tersebut digunakan sebagai upaya untuk melatih otot-otot dada (*chest*). Latihan yang digunakan dalam melatih *chest* antara lain *Flat Chest Press* dan *Flat Dumble Fly*, *Incline Chest Press* dan *Incline Dumble Fly*, *Chest Dips* dan *Cable Cross Over*, *Chest Press*. Menu latihan tersebut diberikan secara terprogram sesuai dengan jadwal.

Dari hasil yang diperoleh dapat diketahui bahwa penggunaan Metode *Pyramide system* secara intensif terprogram terbukti mampu memberikan peningkatan yang signifikan terhadap otot dada *member fitness* Pesona Merapi Gym. Metode Latihan beban yang diberikan kepada *member fitness* diprogram dengan intensitas semakin tinggi dan repetisi semakin rendah sesuai dengan konsep dari Metode *Pyramide system*. Kesiapan *member* yang proaktif dan disiplin terhadap program latihan juga menunjang keberhasilan penerapan metode ini.

### Keterbatasan Hasil Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

1. Pada saat penelitian pada *member* yang mengikuti *member fitness* Pesona Merapi Gym yang menjadi populasi penelitian, peneliti sulit dalam mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti: waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
2. Terbatasnya jumlah dana, waktu, dan jumlah probandus yang mengikuti *member fitness* Pesona Merapi Gym yang aktif latihan sehingga populasi yang digunakan dalam penelitian masih tergolong kecil.

### DAFTAR PUSTAKA

- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineka Cipta.