

PENDAHULUAN

Pada era modern ini semua pekerjaan manusia menjadi semakin mudah dan praktis. Manusia diuntungkan dengan mudahnya untuk memenuhi kebutuhan tanpa timbul rasa lelah, seperti misalnya untuk pergi ke tempat kerja dari semula berjalan kaki kemudian digantikan dengan menggunakan kendaraan bermotor atau kendaraan lainnya. Pergeseran pola hidup dari bekerja aktif menjadi pasif ini dapat menjadi pemicu menurunnya tingkat kebugaran jasmani seseorang yang dapat menyebabkan menurunnya tingkat kesehatan, mudah lelah, munculnya penyakit-penyakit degeneratif hingga mengurangi produktivitas dalam berkerja. Menurut Suharjana (2013: 3) yang dimaksud kebugaran jasmani adalah kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya.

Kebugaran jasmani terdiri dari dua kategori, yaitu kebugaran terkait kesehatan dan kebugaran terkait keterampilan. Kebugaran terkait kesehatan terdiri atas daya tahan jantung-paru, daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh. Sedangkan kebugaran jasmani berkaitan dengan keterampilan terdiri atas kelincahan, keseimbangan, koordinasi, *power*, waktu reaksi, dan kecepatan. Dengan terpenuhinya komponen kebugaran tersebut, tubuh yang kuat dan sehat akan dicapai. Namun banyak orang yang kesulitan menjadikan tubuh mereka bugar dengan alasan terlalu sibuk, sehingga waktu untuk berolahraga tidak ada.

Saat ini olahraga tidak harus dilakukan di tempat terbuka seperti lapangan melainkan dapat dilakukan di dalam ruangan seperti pada pusat kebugaran. Bagi masyarakat kota yang memiliki jadwal padat dengan terbatasnya waktu luang yang dimiliki, berolahraga di pusat kebugaran dapat menjadi solusi karena pusat kebugaran beroperasi dari

pagi hingga malam sehingga dapat menyesuaikan latihan dengan waktu luang yang dimiliki. Salah satu pusat kebugaran di Yogyakarta yang memiliki fasilitas cukup lengkap adalah *The Fitlab Hotel Tara* yang beralamat di Jl. Magelang No. 129, Tegalrejo, Kricak, Yogyakarta, tepatnya berada di dalam Hotel Tara. Lokasi tersebut strategis karena dekat dengan jalan raya serta kampus sehingga anggota members tidak hanya berasal dari tamu hotel atau warga sekitar, tetapi juga juga semua golongan dan beragam profesi yang berbeda. Berbeda dengan kebanyakan *gym* lainnya, *The Fitlab Hotel Tara* yang berfokus pada fungsional *gym* menyediakan sarana bagi para members untuk melakukan latihan beban tidak terbatas hanya menggunakan mesin namun dapat menggunakan latihan beban dalam.

Berolahraga dengan latihan beban (*weight training*) baik beban dalam maupun beban luar merupakan latihan yang dilakukan secara sistematis, dengan menggunakan beban sebagai alat untuk menambah kekuatan fungsi otot, guna mencapai tujuan seperti memperbaiki kondisi fisik, mencegah terjadinya cedera, atau untuk tujuan kesehatan. Salah satu komponen kebugaran jasmani yaitu kekuatan otot. Kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk melawan beban dalam satu usaha (Suharjana, 2013: 7). Kekuatan otot yang dapat dilatih diantaranya otot tungkai, punggung, lengan, dan tangan yang memiliki peran penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari. Sebagai contoh berjalan, mengangkat barang, berolahraga, dan lain sebagainya. Kekuatan otot yang lemah dapat menimbulkan berbagai permasalahan seperti rawan terjadi cedera, mudah lelah, postur tubuh yang jelek dan lain sebagainya.

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara yang peneliti lakukan terhadap *members The Fitlab Hotel* khususnya member wanita, banyak *members* yang ingin melatih kekuatan otot hanya berfokus

pada latihan beban luar seperti menggunakan *gym machines* ataupun *free weight* yang dilakukan secara terus-menerus sehingga menimbulkan rasa bosan pada *members* saat berlatih. Kekuatan otot dibutuhkan oleh wanita seperti untuk mengangkat beban yang berat, menendang atau memukul untuk melindungi diri, dan juga memegang peranan penting dalam pencegahan cedera. TRX *suspension* merupakan alat bantu latihan menggunakan tali sebagai medianya dengan beban tubuh sendiri sebagai bebannya. TRX *suspension* dikembangkan oleh mantan anggota *Navy Seal* bernama Randy Hetrick sebagai alat bantu bagi para tentara untuk berlatih agar tetap bugar selama bertugas.

Menurut Vanagosi (2014: 23) menyatakan bahwa TRX adalah salah satu latihan tahanan untuk melatih kekuatan, dapat dilakukan dimana saja dan oleh siapa saja dari atlet pemula sampai atlet elit. Selain itu menurut Vanagosi (2014: 24) “latihan TRX salah satu latihan fisik yang dapat menjaga dan meningkatkan kekuatan, daya tahan otot, keseimbangan, *stability*, meningkatkan koordinasi otot dan sekaligus melatih otot inti (*core*)”. Permasalahannya di lapangan masih belum banyak orang yang mengetahui keunggulan dan manfaat latihan menggunakan TRX serta cara latihan dengan TRX. Kondisi inilah kemudian yang mendorong peneliti untuk melakukan penelitian terkait manfaat latihan menggunakan TRX *suspension* terhadap peningkatan kekuatan otot.

Sebuah tes dan pengukuran diperlukan untuk memperoleh data-data empirik yang menunjukkan tingkat keberhasilan program latihan tersebut. Berpijak dari kebutuhan tersebut, maka peneliti memilih untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Bodyweight* dengan *Total-body Resistance Exercise* (TRX) terhadap Peningkatan Kekuatan Otot pada *Members The Fitlab Hotel Tara*”.

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Pergeseran pola hidup dari bekerja aktif menjadi pasif ditengarai merupakan penyebab menurunnya tingkat kebugaran seseorang.
2. Kurangnya pengetahuan *members* terkait latihan *bodyweight* menggunakan TRX.
3. Belum diketahuinya pengaruh latihan *bodyweight* menggunakan TRX terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai.
4. Belum diketahuinya pengaruh latihan *bodyweight* menggunakan TRX terhadap peningkatan kekuatan otot punggung.
5. Belum diketahuinya pengaruh latihan *bodyweight* menggunakan TRX terhadap peningkatan kekuatan otot lengan.
6. Belum diketahuinya pengaruh latihan *bodyweight* menggunakan TRX terhadap peningkatan kekuatan menarik otot lengan.
7. Belum diketahuinya pengaruh latihan *bodyweight* menggunakan TRX terhadap peningkatan kekuatan mendorong otot lengan.

Tujuan dari penelitian antara lain untuk mengetahui pengaruh latihan *Bodyweight* dengan *Total-body Resistance Exercise* (TRX) terhadap Peningkatan Kekuatan Otot pada *Members The Fitlab Hotel Tara*.

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka manfaat dari penelitian ini antara lain:

1. Bagi para *members The Fitlab Hotel Tara* yang terlibat dalam penelitian ini, keterlibatan *members* dalam penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan terkait latihan terhadap peningkatan kekuatan otot menggunakan TRX.
2. Bagi Instruktur agar menjadi masukan dan pengetahuan terkait variasi latihan terhadap peningkatan kekuatan otot.

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Sapto Wibowo dan Lucy Widya Fathir tahun 2017, yang berjudul Pengaruh dari *Total Body-weight Resistance Exercise* (TRX) terhadap *Power* Otot Lengan. Penelitian ini menggunakan metode Teknik pengumpulan data menggunakan metode eksperimen dengan jenis penelitian *experimental*. Hasil penelitian ini dapat dilihat dari hasil kelompok pertama didapat peningkatan yang signifikan pada power lengan sebanyak 766.38 joules (22.32%), kelompok kedua peningkatan sebanyak 722.13 joules (22.36%). Menjelaskan bahwa metode latihan kelompok pertama memiliki pengaruh paling signifikan dalam peningkatan power otot lengan dibanding kelompok kedua dengan selisih 44.25000 joules.
2. Ahmad Nasrulloh tahun 2011, yang berjudul Pengaruh Latihan *Circuit Weight Training* terhadap Kekuatan dan Daya Tahan Otot. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) Latihan *circuit weight training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai dengan hasil *t test* { $t = - 4,561$ atau $4,561$ }, 2) Latihan *circuit weight training* tidak dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kekuatan otot tangan (menggenggam) dengan hasil *t test* adalah { $t = - 1,539$ atau $1,539$ }, (3) Latihan *circuit weight training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kekuatan otot tangan (menarik) dengan hasil *t test* { $t = - 4,040$ atau $4,040$ }, (4) Latihan *circuit weight training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kekuatan otot tangan (mendorong) dengan *t test* { $t = - 3,998$ atau $3,998$ }, (5) Latihan *circuit weight training*

memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan otot tubuh bagian atas dengan hasil *t test* { $t = - 4,575$ atau $4,575$ }, (6) Latihan *circuit weight training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan otot perut *t test* { $t = - 7,590$ atau $7,590$ }, dan (7) Latihan *circuit weight training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan otot lengan dan bahu *t test* { $t = - 3,782$ atau $3,782$ }.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Dengan desain penelitian menggunakan *one-group pretest-posttest design* yaitu eksperimen yang dilakukan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding (Suharsimi Arikunto, 2010: 212).

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di *The Fitlab* Hotel Tara Tara yang beralamat di Jl. Magelang No. 129, Tegalrejo, Kricak, Yogyakarta. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret – Mei 2018.

Populasi dan Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah *members The Fitlab* Hotel Tara berjumlah 11 orang member wanita. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2008: 124). Pertimbangan tersebut antara lain: (1) *member* wanita aktif latihan minimal 3 bulan, (2) berusia 20-30 tahun, dan (3) bersedia untuk melakukan pelatihan.

Prosedur

Hal pertama yang dilakukan peneliti adalah melakukan *pretest* untuk mengetahui keadaan awal *members*. Setelah dilakukan *pretest* kemudian peneliti memberikan perlakuan berupa latihan *bodyweight* menggunakan TRX sebanyak 24 kali pertemuan. Setelah subjek diberi perlakuan, maka tahap

terakhir dilakukan pengukuran *posttest* yaitu mengukur kembali kekuatan otot tungkai, kekuatan otot punggung, kekuatan otot tangan, kekuatan menarik otot lengan, dan kekuatan mendorong otot lengan.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Tes dan pengukuran yang dilakukan adalah *leg dynamometer*, *back dynamometer*, *hand grip dynamometer*, *pull dynamometer*, dan *push dynamometer*.

Teknik pengumpulan data menggunakan angket tertutup. Setelah semua data terkumpul langkah selanjutnya adalah menganalisis data untuk menarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif menggunakan persentase.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Hipotesis dilakukan dengan uji t menggunakan bantuan *SPSS 16.0 for Windows Evaluation Version*, rumus uji *Paired Sample T Test*. Dalam uji *Paired Sample T-Test* terdapat tiga tahap pengujian yaitu:

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan dengan uji *Kolmogorof-Smirnov*, dengan kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0,05$ (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ (5 %) sebaran dikatakan tidak normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas untuk mengetahui bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berada dari populasi yang homogen. Pada uji homogenitas kriteria yang digunakan untuk

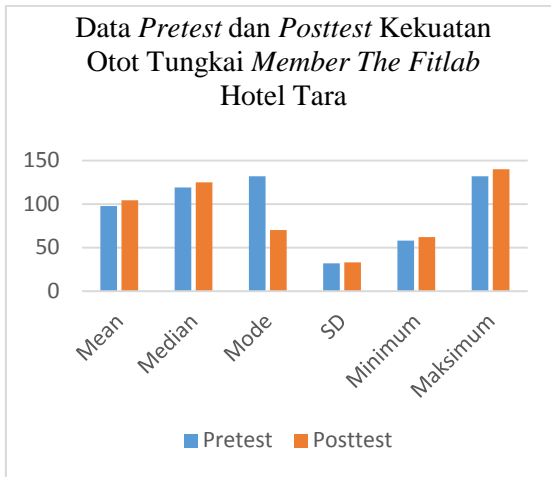
mengetahui homogen tidaknya suatu test adalah jika $p > 0,05$ dan $F_{hitung} < F_{tabel}$ test dinyatakan homogen, jika $p < 0,05$ dan $F_{hitung} > F_{tabel}$ test dikatakan tidak homogen.

2. Uji t

Uji Hipotesis digunakan untuk menjawab hipotesis dari data tersebut apakah H_0 ditolak atau diterima dengan membandingkan t_{hitung} dan t_{tabel} . Uji t dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan variabel antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen. Hasil analisis dinyatakan terdapat perbedaan jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($P < 0,05$). Data yang diperoleh dari tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) akan dianalisis secara statistik deskriptif menggunakan uji t dengan menggunakan program SPSS komputer dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Uji t ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan *bodyweight* dengan TRX terhadap peningkatan kekuatan otot pada *members The Fitlab Hotel Tara*.

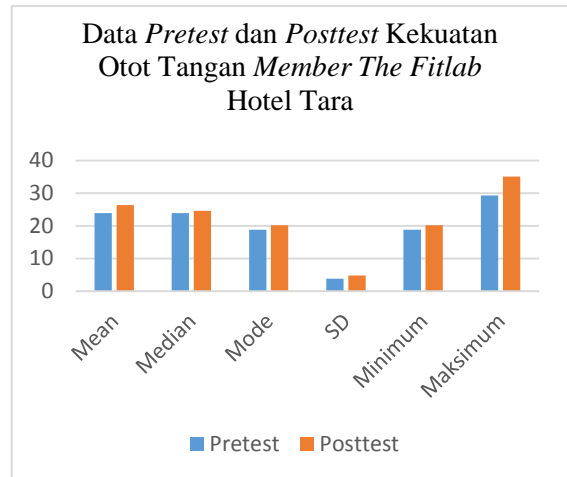
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN Hasil Penelitian

Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *bodyweight* dengan *Totalbody Resistance Exercise* (TRX) terhadap peningkatan kekuatan otot pada *members The Fitlab Hotel Tara*. Hasil penelitian diperoleh berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* data pengaruh latihan *bodyweight* dengan *Totalbody Resistance Exercise* (TRX) terhadap peningkatan kekuatan otot pada *members The Fitlab Hotel Tara*. Hasil dari asing-masing data tersebut diuraikan sebagai berikut:



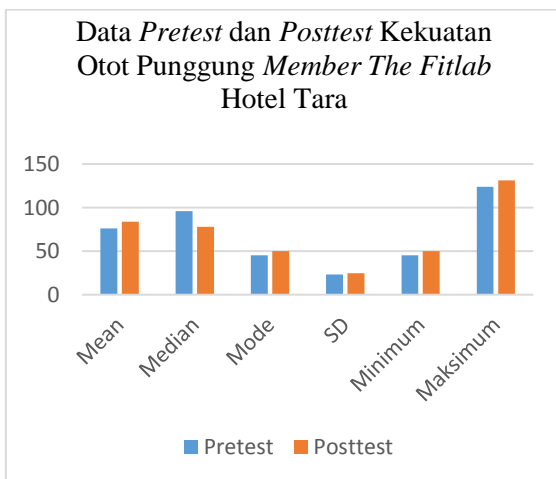
Gambar 1. Diagram data kekuatan otot tungkai members The Fitlab Hotel Tara.

Hasil *pretest* menunjukkan *mean* = 97,73; *median* = 119; *mode* = 132; *standard deviation* = 31,92; nilai minimum = 58; dan nilai maksimum = 132, Sedangkan hasil *posttest* menunjukkan *mean* = 104,45; *median* = 125; *mode* = 70; *standard deviation* = 32,87; nilai minimum = 62; dan nilai maksimum = 140.



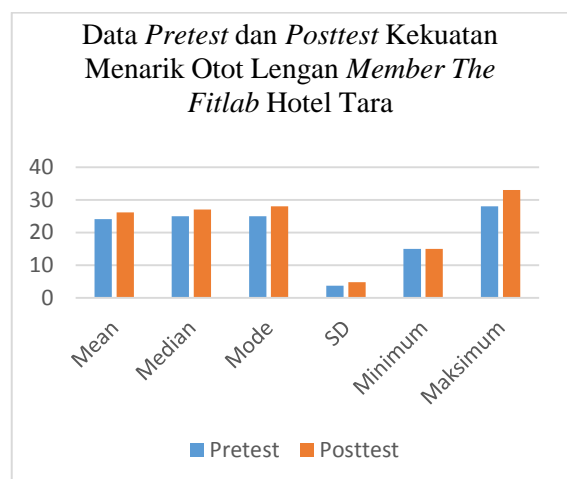
Gambar 3. Diagram data kekuatan otot tangan members The Fitlab Hotel Tara.

Hasil *pretest* menunjukkan *mean* = 23,86; *median* = 23,9; *mode* = 18,8; *standard deviation* = 3,85; nilai minimum = 18,8; dan nilai maksimum = 29,3, Sedangkan hasil *posttest* menunjukkan *mean* = 26,34; *median* = 24,6; *mode* = 20,2; *standard deviation* = 4,75; nilai minimum = 20,2; dan nilai maksimum = 35,1.



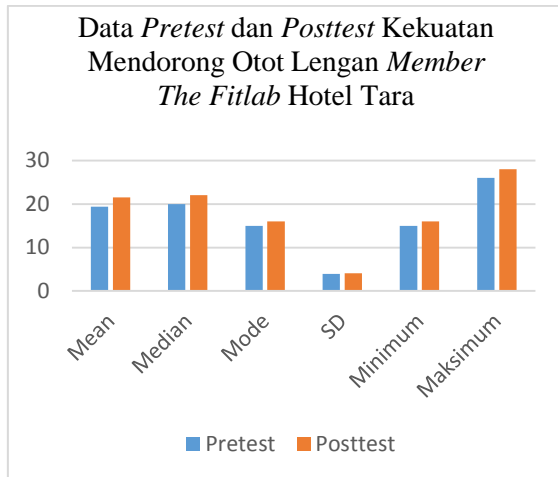
Gambar 2. Diagram data kekuatan otot punggung members The Fitlab Hotel Tara.

Hasil *pretest* menunjukkan *mean* = 76; *median* = 69; *mode* = 45; *standard deviation* = 23,03; nilai minimum = 45; dan nilai maksimum = 124, Sedangkan hasil *posttest* menunjukkan *mean* = 83,73; *median* = 78; *mode* = 50; *standard deviation* = 24,58; nilai minimum = 50; dan nilai maksimum = 131.



Gambar 4. Diagram data kekuatan menarik otot lengan members The Fitlab Hotel Tara.

Hasil *pretest* menunjukkan *mean* = 24,09; *median* = 25; *mode* = 25; *standard deviation* = 3,70; nilai minimum = 15; dan nilai maksimum = 28, Sedangkan hasil *posttest* menunjukkan *mean* = 26,18; *median* = 27; *mode* = 28; *standard deviation* = 4,8; nilai minimum = 15; dan nilai maksimum = 33.



Gambar 5. Diagram data kekuatan mendorong otot lengan *members The Fitlab Hotel Tara*.

Hasil *pretest* menunjukkan *mean* = 19,36; *median* = 20; *mode* = 15; *standard deviation* = 3,91; nilai minimum = 15; dan nilai maksimum = 26, Sedangkan hasil *posttest* menunjukkan *mean* = 21,54; *median* = 22; *mode* = 16; *standard deviation* = 4,05; nilai minimum = 16; dan nilai maksimum = 28.

Uji normalitas pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui mengetahui normal tidaknya suatu sebaran. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Distribusi Data Variabel	KS	p-Value	Kesimpulan	
Kekuatan otot tungkai	Pretest	0,971	0,302	Normal
	Posttest	0,927	0,357	Normal
Kekuatan otot punggung	Pretest	0,547	0,926	Normal
	Posttest	0,456	0,985	Normal
Kekuatan otot tangan	Pretest	0,604	0,859	Normal
	Posttest	0,625	0,829	Normal
Kekuatan menarik otot lengan	Pretest	0,774	0,587	Normal
	Posttest	0,475	0,978	Normal
Kekuatan mendorong otot lengan	Pretest	0,561	0,912	Normal
	Posttest	0,341	0,980	Normal

Dari hasil pada tabel di atas, diketahui bahwa keseluruhan *p value* > 0,05. Hasil dapat disimpulkan data-data penelitian berdistribusi normal.

Pengujian homogenitas dilakukan dengan bantuan software komputer SPSS. Hasil uji homogenitas secara ringkas dapat dilihat pada tabel 2. berikut ini.

Tabel 2. Uji Homogenitas

Variabel	Sig	Kesimpulan
Kekuatan otot tungkai	0,779	Homogen
Kekuatan otot punggung	0,889	Homogen
Kekuatan otot tangan	0,490	Homogen
Kekuatan menarik otot lengan	0,506	Homogen
Kekuatan mendorong otot lengan	0,864	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas di atas data-data kekuatan otot pada *Members The Fitlab Hotel Tara* diperoleh nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, dengan hasil yang diperoleh tersebut dapat disimpulkan bahwa varians bersifat homogen.

Uji *t* dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan. Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui penerimaan atau penolakan hipotesis yang diajukan. Uji hipotesis menggunakan uji-*t* (*paired sampel t test*) pada taraf signifikan 5%. Hasil uji hipotesis (uji-*t*) dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Sig	Kesimpulan
Kekuatan otot tungkai	0,000	Signifikan
Kekuatan otot punggung	0,000	Signifikan
Kekuatan otot tangan	0,000	Signifikan
Kekuatan menarik otot lengan	0,000	Signifikan
Kekuatan mendorong otot lengan	0,000	Signifikan

Dari tabel di atas, diketahui bahwa nilai *p* (*sig.*) sebesar 0,000. Ternyata $p(0,000) < 0,05$; dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima; sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh latihan *bodyweight* dengan TRX terhadap

peningkatan kekuatan otot pada *members The Fitlab* Hotel Tara.

Pembahasan

Hasil pengamatan dan wawancara pada *members The Fitlab* Hotel khususnya member wanita, banyak *members* yang ingin melatih kekuatan otot hanya berfokus pada latihan beban luar seperti menggunakan *gym machines* ataupun *free weight* yang dilakukan berulang-ulang sehingga *members* merasakan kebosanan saat berlatih. Oleh karena itu membutuhkan sebuah metode latihan yang baik dalam meningkatkan kekuatan otot pada tubuh. Kekuatan merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang diperlukan dalam setiap olahraga. Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menahan atau menerima beban dalam satu kerja.

Berdasarkan hasil analisis uji *t paired sampel t test* telah diperoleh nilai-nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$, dan nilai $p (0,000) < 0,05$, hasil tersebut diartikan ada pengaruh latihan *bodyweight* dengan *total-body resistance exercise* (TRX) terhadap peningkatan kekuatan otot pada *Members The Fitlab* Hotel Tara. Latihan *bodyweight* dalam penelitian ini memfokuskan beban dengan menggunakan alat TRX. TRX *suspension* merupakan alat bantu latihan menggunakan tali sebagai medianya dengan beban tubuh sendiri sebagai bebannya. Dengan hal tersebut menjadikan otot pada tubuh menjadi terbenani dalam melakukan latihan. Semakin sering beban yang diberikan akan semakin dapat meningkatkan kekuatan otot pada tubuh member *The Fitlab* Hotel Tara.

Berdasarkan analisis data diketahui bahwa ada pengaruh latihan *bodyweight* terhadap peningkatan kekuatan otot pada *member The Fitlab* Hotel Tara. Terdapat peningkatan pada kekuatan otot tungkai, kekuatan otot punggung, kekuatan otot tangan, kekuatan menarik otot lengan, dan kekuatan mendorong otot lengan. (1) kekuatan otot tungkai meningkat sebesar

6,88 %; (2) kekuatan otot punggung meningkat sebesar 10,17 %; (3) kekuatan otot tangan meningkat sebesar 10,40 %; (4) kekuatan menarik otot lengan meningkat 8,68 %; dan (5) kekuatan mendorong otot lengan meningkat sebesar 11,27 %.

Peningkatan kemampuan kerja otot akibat latihan disebabkan oleh perubahan fisiologis yang terjadi pada sistem *neuromuscular* (adaptasi sistem *neuromuscular*). Peningkatan kekuatan otot menyebabkan kontraksi otot lebih kuat (power meningkat), pengulangan kontraksi lebih cepat (meningkatkan kecepatan), dan periode latihan tahan lama (meningkatkan ketahanan otot). Menurut Beachle dan Groves yang dikutip Suharjana (2013: 18), penambahan ukuran otot sering kali disebabkan bertambahnya serat-serat otot yang ada, serat-serat yang memang sudah ada sejak lahir. Bertambahnya serat-serat otot disebabkan bertambahnya protein aktin dan miosin. Besar kecilnya kekuatan otot tergantung besarnya serabut-serabut otot itu sendiri, dan juga tergantung pada jumlah serabut-serabut saraf yang mensuplai serabut otot.

Latihan beban akan meningkatkan protein kontraktile sehingga terjadi peningkatan konsentrasi ATP-PC dan enzim glikolisis. Menurut Coker yang dikutip oleh Suharjana (2013: 20), bahwa latihan dapat menyebabkan otot menjadi responsif terhadap beban, pembesaran serabut otot, peningkatan jumlah kapiler, peningkatan jumlah dan ukuran mitokondria, dan peningkatan protein kontraktile. Pendapat yang sama dikatakan Lamb yang dikutip Suharjana (2013: 20) menyatakan latihan dapat berpengaruh pada hipertrofi otot, ukuran mitokondria, peningkatan ukuran *myofibril* dan sakoplasmik, meningkatkan konsentrasi ATP-PC dan enzim glikolisis. Dengan terjadinya hipertrofi otot dan membaiknya system saraf, serta meningkatnya protein kontraktile maka akan menyebabkan meningkatnya kekuatan otot. Seperti dinyatakan oleh Bompas (1993: 12) bahwa

kekuatan otot dipengaruhi oleh penampang lintang atau diameter otot terutama diameter filament myosin, kemampuan rekrutmen serabut otot cepat dan sinkronisasi otot dalam aksi gerak.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya diperoleh nilai-nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$, dan nilai $p (0,000) < 0,05$, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} . Dengan demikian disimpulkan ada pengaruh latihan *bodyweight* dengan *total-body resistance exercise* (TRX) Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Pada *Members The Fitlab Hotel Tara* meliputi peningkatan kekuatan otot tungkai, kekuatan otot punggung, kekuatan otot tangan, kekuatan menarik otot lengan, dan kekuatan mendorong otot lengan.

Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi member yang ingin meningkatkan kekuatan otot pada tubuhnya dapat menggunakan latihan *bodyweight* dengan *Total-body Resistance Exercise* (TRX).
2. Bagi pengelola *The Fitlab Hotel Tara* latihan *bodyweight* dengan *Total-body Resistance Exercise* (TRX) dapat dijadikan sebagai salah satu model latihan yang efektif dan efisien.
3. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subyek yang lain, atau menambahkan variabel lain seperti membandingkan latihan menggunakan TRX dengan jenis latihan lainnya

Daftar Pustaka

- Bompa, Tudor O. (1993). *Theory and Methodology of Training*. Canada: Kendal: Hunt Publishing Company.
- Nasrulloh, A. (2011). Pengaruh Latihan *circuit weight training* terhadap Kekuatan dan Daya Tahan Otot Mahasiswa Ikora Angkatan 2009. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sapto Wibowo dan Lucy Widya Fathir. (2016). Effect of Total Body Weight Resistance Exercise (TRX) On Arms Muscle Power. *Journal of Sport Physiology, Sport Biomechanics, and Sport Nutrition* Vol. 6(2), 735-743.
- Sugiyono. (2008). "Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)". Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Vanagosi, K.D. (2014). *TRX untuk Cabang Olahraga Panahan Pelajar*. Jakarta: UNJ.