

Pengaruh Latihan Beban Metode Drop Set Terhadap Peningkatan Masa Otot Lengan Atas Pada Member D'Clasik Fitness Padang

Robby Hermana P, Windo Aria Dinata, Pudia M Indika, Septri,

¹ Universitas Negeri Padang. Padang, 25132, Indonesia.

² Universitas Negeri Padang. Padang, 25132, Indonesia.

³ Universitas Negeri Padang. Padang, 25132, Indonesia.

⁴ Universitas Negeri Padang. Padang, 25132, Indonesia.

* Coressponding Author. E-mail: hermanaputrarobby@gmail.com

Received: 10 November 2023, Revised: 20 November 2023, Accepted: 3 Desember 2023

Abstrak: Permasalahan dalam penelitian ini adalah belum adanya program latihan yang sesuai dengan tujuan pembentukan otot, dimana anggota tidak melakukan langkah-langkah yang penting untuk keberhasilan program latihan beban. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat apakah metode binaraga jalan kaki berpengaruh terhadap penambahan besar otot lengan atas pada member D'classic Fitness Padang. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Populasi penelitian ini adalah seluruh member D'Classic Fitness Padang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposeful sampling dengan kriteria usia 17 sampai 30 tahun, dengan dasar ini sampel berjumlah 11 orang. Alat ukur volume tubuh tertentu dengan pita (meteran). ini melibatkan tubuh bagian, lingkaran dada, lingkaran lengan, lingkaran paha, dan lingkaran betis, serta peneliti mengambil sampel otot terutama lingkaran lengan. Teknik analisis data menggunakan uji-T. Hasil penelitian ditemukan hitung $5,005 > t$ tabel 1,789. dapat disimpulkan bahwa latihan drop set terhadap pembentukan otot lengan atas member dclasic fitness padang berpengaruh signifikan

Kata Kunci: Latihan Beban, *Drop Set*, Massa Otot Lengan Atas

... The effect of weight training drop set method on increasing upper arm muscle mass in D'Clasik Fitness Padang members

Abstract: The problem in this study was the lack of an appropriate training program with the aim of increasing muscle mass, in which case the members did not take measurements to determine the success of the training program to increase muscle load. The purpose of this study was to see whether there was an effect of the drop set method of weight training on increasing upper arm muscle mass in D'classic Fitness Padang members. The type of research used in this study is an experiment. The population in this study were all members of D'clasic Fitness Padang. The sampling technique in this study was purposive sampling with age criteria of 17-30 years, based on this, the sample consisted of 11 people. An instrument for measuring the volume of several parts of the body using a tape measure (meter). This measurement covers several body parts consisting of chest circumference, arm circumference, thigh circumference and calf circumference and the researchers took muscle samples, namely arm circumference. Data analysis techniques using the T- test. The results of the study found a count of $5.005 > t$ table of 1.789. it can be interpreted that there is a significant effect of weight training with the drop set method on increasing the muscle mass of the upper arm members of the classical fitness field.

Keywords: Weight Training, Drop Set, Upper Arm Muscle Mass

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk menjaga kesehatan dan memperkuat tubuh juga bagian kehidupan dianggap sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Selain itu, olah raga setiap hari juga penting untuk melatih pikiran, karakter dan kepribadian. maskulin, atletis dan menjadikan mereka orang yang memiliki sikap. cara untuk melanjutkan dengan olahraga teratur dan terprogram.

32

Ada banyak cara untuk mencapai tubuh ideal, termasuk olahraga. Dan hal ini telah ditegaskan dalam undang-undang Negara Republik Indonesia No. 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan Bab II Pasal 3 yang berbunyi “Keolahragaan berfungsi mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat.”

Berdasarkan pemahaman Anda tentang olahraga ini, Anda perlu berlatih agar menjadi lebih baik. Salah satu bentuk olahraga yang sangat populer untuk mencapai tubuh ideal adalah latihan kekuatan. Latihan kekuatan bisa dilakukan di gym. Banyak orang bergabung dengan klub kebugaran untuk melatih tubuh mereka. Griwijoyo (2013:209) menyatakan bahwa latihan kekuatan menyebabkan pertumbuhan otot karena: (1) perluasan serat otot (hipertrofi otot), (2) peningkatan jumlah kapiler otot, (3) peningkatan jumlah jaringan ikat. . otot Jika gerakan latihan kekuatan dilakukan secara perlahan, sedang atau cepat dengan pengulangan 2-6-8-12, maka menurut Stoppan (2006: 18-20) akan meningkatkan hipertrofi dan kekuatan otot muncul pada akhir latihan.

Latihan kekuatan dapat dilakukan dengan beban tubuh sendiri atau dengan beban bebas seperti halter, barbel, atau alat berat.. Bentuk latihan yg sering adalah pull-up, push-up, sit-up, atau push-up, sedangkan penggunaan beban luar bervariasi dan tergantung tujuan latihan. Tentu saja, latihan kekuatan yang efektif memerlukan perancangan program latihan untuk memberikan hasil yang optimal untuk tujuan ini. Latihan kekuatan sering dikombinasikan dengan program latihan. Suatu program latihan terdiri dari petunjuk-petunjuk yang mengikat atau petunjuk-petunjuk tertulis yang berisi tentang cara-cara yang harus ditempuh untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan dimasa yang akan datang.

Sports Center menawarkan berbagai program latihan kekuatan: (1) (Penurunan Berat Badan), (2), (3) Rehabilitasi, (4) Fitness, (5) Latihan Kekuatan (Body Building), (6))) Pembentukan Tubuh (Muscle Toning), dan (7) (hipertrofi). Salah satu program olah raga yang banyak disukai para pria ketika ke gym adalah program otot, namun masih ada sebagian yang belum memilih metode olah raga yang tepat untuk membentuk otot dan tidak rutin olah raga karena sebagian anggota masih belum mengetahui apa-apa mengenai hal tersebut. Metode pelatihan. Metode olahraga yang ideal adalah dengan menggerakkan seluruh tubuh. Pentingnya membentuk otot sangat penting bagi tubuh. Olahraga membantu merangsang otot dan bagian tubuh lainnya untuk bergerak. Otot-otot terlatih, peredaran darah dan oksigen dalam tubuh berubah seirama, sehingga metabolisme tubuh menjadi optimal. Otot-otot tangan harus digunakan setepat mungkin dengan gerakan yang tepat dan konsisten.

Kemampuan suatu otot lengan atau sekelompok otot untuk melakukan kerja fisik dengan memaksimalkan kekuatan otot lengan dalam waktu sesingkat-singkatnya. Kekuatan ledakan lengan dan kecepatan gerakan penting dalam metode latihan di mana anggota tubuh mengarahkan kekuatan ledakan ke otot lengan.

Setelah mengamati D'classic Fitness Padang, peneliti menemukan bahwa banyak anggota laki-laki memilih untuk membentuk otot, tetapi mereka memiliki masalah yang sama yaitu tidak dapat memutuskan metode mana yang cocok untuk kebutuhan mereka dalam membentuk otot. Dan juga kurangnya pengetahuan binaraga yang membuat para anggota tidak mengetahui jenis-jenis latihan pembentukan otot. Anggota D'classic Fitness Padang pembentukan ototnya, membuat anggota tidak memiliki sarana untuk menentukan keberhasilan latihan. Ada beberapa jenis latihan yang bisa digunakan untuk membentuk otot, salah satunya adalah metode drop.

Menurut Santoso (2012:27), Dropset adalah set yang dilakukan ketika suatu program biasanya dilakukan dengan set yang telah ditentukan. Ade Rai (2006:37) mengatakan drop set adalah teknik latihan dapat dilakukan jika menekan main set dengan maksimal hingga mencapai kelelahan , dan melakukan hal yang sama , dengan beban yang lebih ringan. . , sampai tercapai. Kelelahan lagi. Maka dengan beban yang lebih ringan, ia memutuskan untuk berhenti. Satuan ukuran disebut besaran..

Drop set bisa dikatakan sebagai bentuk latihan yang berlangsung dari awal set hingga awal latihan. Dari awal latihan hingga kegagalan, beban relatif yang diberikan meningkat, dan jumlah pengulangan atau pengulangan setiap set dihitung untuk jumlah pengulangan. Drop set adalah latihan yang dirancang khusus untuk anggota tubuh.

Dalam hal ini, perlu mempertimbangkan undang-undang khusus dan prinsip individu. Menurut Husein et al. (2007):46), hukum kekhususan Mensyaratkan bahwa pelatihan untuk setiap individu disesuaikan dengan keterampilan dan kemampuan fisik (biomotor) olahraga dan kondisi individu seperti usia, waktu dan perkembangan fisik. dan kemampuan mental dan aset saat ini, terdapat prinsip latihan yaitu bahwa setiap atlet adalah individu yang unik dan tidak ada dua individu yang identik di dunia ini. (Acara Husein et al., 2007:47). Berdasarkan permasalahan yang diuraikan dalam konteks permasalahan tersebut, maka peneliti sebaiknya melakukan penelitian dengan judul Pengaruh latihan penurunan berat badan terhadap peningkatan massa otot lengan atas pada member D'Classic Fitness Padang.

METODE

Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Seluruh subjek dalam penelitian ini adalah anggota D'Classic Fitness Padang. Dalam pengambilan sampel yang ditargetkan dengan kriteria usia 17-30 tahun, dengan jumlah sampel sebanyak 11 orang. Alat yang mengukur volume bagian tubuh tertentu dengan pita ukur (measure tool). Pengukuran ini meliputi beberapa bagian tubuh antara, lingkaran lengan, dan peneliti melakukan pengukuran otot khususnya lingkaran lengan. . Analisa tanggal uji-T.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Deskripsi Hasil Pre-Test

Berdasarkan hasil pengukuran dan pengolahan data tes mock terlihat bahwa skor tertinggi yang dicapai adalah 35,9 dan terendah adalah 26,2. Selain itu, rata-rata yang dihitung (mean) adalah 31,9 dan standar deviasinya adalah 3,22. Distribusi hasil data pengujian sebelumnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Deskripsi Frekuensi Data Pre-Test

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase(%)
1	Baik Sakali	$36,6 \leq X$	0	0%
2	Baik	$33,6 \leq X < 36,6$	3	27%
3	Sedang	$30,5 \leq X < 33,6$	6	55%
4	Kurang	$27,5 \leq X < 30,5$	0	0%
5	Kurang Sekali	$X < 27,5$	2	18%
Jumlah			11	100%

Tabel di atas menyatakan bahwa dari 11 orang, tidak ada 1 orang yang dinilai "Sangat Baik", 3 orang dinilai "Baik", yaitu 27%, 6 orang dinilai "Sedang". Kategori "Rendah" berjumlah 1 orang dan kategori "Kurang 1" berjumlah 2 orang dengan skor 18%.

Deskripsi Hasil Post-Test

Berdasarkan pengukuran dan pengolahan data setelah dilakukan tes dapat dilihat bahwa skor tertinggi yang mungkin diperoleh adalah 35,9 dan terendah adalah 27,1. Selain itu, rata-rata yang dihitung (mean) adalah 32,26 dan standar deviasinya adalah 3,01. Distribusi hasil data pengujian sebelumnya dapat dilihat:

Tabel 2. Deskripsi Frekuensi Data Post-Test

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase(%)
1	Baik Sakali	$36,6 \leq X$	0	0%
2	Baik	$33,6 \leq X < 36,6$	3	27%
3	Sedang	$30,5 \leq X < 33,6$	6	55%

Tabel di atas menunjukkan bahwa dari 11 orang, tidak ada 1 orang yang dinilai "Sangat Baik", 3 orang dinilai "Baik", yaitu 27%, 6 orang dinilai "Sedang". Kategori "Kurang" tidak memiliki 1 orang dan kategori "Kurang dari 1" memiliki 2 orang dengan tarif 18%.

Uji Normalitas

Sebelum analisis statistik dilakukan, terlebih dahulu dilakukan pengujian hipotesis atau persyaratan analisis, termasuk uji normalitas. Menggunakan uji normalitas membantu menentukan apakah distribusi data yang diperoleh normal..

Uji normalitas menggunakan uji Z Kolmogorov-Smirnov. Uji ini menguji hipotesis bahwa sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal, menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan nilai Asymp. . . Subskripsikan dengan 0,05. Alasan keputusan ini adalah sebagai berikut

Jika nilai signifikan > 0,05, maka nilai residual berdistribusi normal

Jika nilai signifikan < 0,05, maka nilai residual tidak berdistribusi normal

Tabel 3. Nilai Normalitas

Variabel	N	L hitung	L tabel	Keterangan
Pre-Test	11	0,136	0,249	Normal
Post-Tes	11	0,156	0,249	Normal

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa L_o untuk variabel pretested adalah = 0,136 dan untuk variabel posttested adalah = 0,156, dan L_{tabel} pada tabel Lilliefors dengan tingkat signifikansi uji $\alpha = 0,05$ dengan $N = 11$ diperoleh $L_{tabel} = 0,249$. Karena skor Lilliefors (L_o) kedua variabel tersebut lebih rendah dari L_{tabel} (0,246), variabel ini normal

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah latihan kekuatan dengan drop training dapat meningkatkan massa otot pada otot bicep. Dengan menguji hipotesis dengan uji-t, dapat dilihat hasilnya sebagai berikut:

Tabel 4. Uji Hipotesis

Variabel	t-hitung	t-tabel	df	Keterangan
<i>Pretest - Posttest</i>	5,005	1.789	11	Signifikan

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa angka t adalah 5,005 > t tabel adalah 1,789. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan kekuatan dengan latihan drop memiliki peningkatan massa otot lengan yang signifikan. Dari segi rata-rata, skor rata-rata pretes = 31,85 dan skor rata-rata postes = 32,26 karena rata-rata skor postes lebih tinggi dari rata-rata pretes dengan perbedaan 0,41 (1,28%) sehingga berpengaruh Kekuatan latihan dengan metode drop set adalah meningkatkan massa otot bicep sebesar 1,28%.

PEMBAHASAN

Pertumbuhan otot, juga dikenal sebagai hipertrofi, adalah suatu kondisi di mana serat otot menjadi lebih tebal. Rekrutmen serat otot maksimum terjadi ketika semua otot yang dilatih digunakan untuk menciptakan beban tekanan pada bagian otot tersebut. Untuk mencapai pertumbuhan otot yang maksimal maka mobilisasi serabut otot harus tercapai secara maksimal, mobilisasi seluruh serabut otot tubuh yang digrakan , pertumbuhan serabut otot. Digunakan dalam latihan semakin besar pula kemampuan peningkatan (hipertrofi). Metode pelatihan yang dapat dicapai dan tujuan yang dicapai dengan benar tidak hanya dipengaruhi oleh prinsip pelatihan dan komponen pelatihan, tetapi juga oleh sistem binaraga.

Ini harus diperhitungkan dalam pelatihan ketahanan. Latihan kekuatan, yaitu drop training. Drop set merupakan teknik yang menyelesaikan set utama dengan beban maksimal hingga kelelahan, melakukan hal yg sama sampe lelah tanpa istirahat, namun dengan beban ringan yang sama,. Maka dengan beban yang lebih ringan, ia memutuskan untuk berhenti. Satuan ukuran disebut besaran.

Berdasarkan Berdasarkan penelitian teoritis, hipotesis berikut diajukan:

"Latihan kekuatan dengan drop set juga berfungsi untuk meningkatkan massa otot bicep pada binaragawan Padang klasik." Aturan yang digunakan untuk menentukan ada tidaknya perbedaan yang signifikan adalah jika nilai t lebih besar dari t - maka H_a diterima, dan jika angka t lebih kecil dari t - maka H_a ditolak.

Berdasarkan hasil uji statistik variasi, diperoleh uji t antara pretest dan posttest kekuatan dengan metode drop training untuk meningkatkan massa otot lengan dengan nilai t sebesar 5,005 dan t sebesar 1,789. dengan taraf signifikansi 0,05, karena t lebih besar dari t - maka terdapat perbedaan yang signifikan. Dalam hal rata-rata pre-test = 31,85 dan rata-rata post-test = 32,26, karena rata-rata post-test lebih tinggi dari rata-rata pre-test, efisiensi latihan meningkat. metode drop set meningkatkan otot bicep = 1,28%.

Latihan kekuatan merupakan proses sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan tubuh. Latihan Kekuatan Tubuh membawa perubahan yang bermanfaat. Hasil dari latihan ini tidak akan tercapai dengan 1-2 minggu latihan, manfaat dari latihan akan terlihat setelah 1-2 bulan latihan. Para peneliti melakukan percobaan dari Juli hingga Agustus 2022 setiap hari kecuali hari sabtu

Penelitian ini difokuskan pada latihan kekuatan dengan drop exercise untuk meningkatkan massa otot bicep pada binaragawan Padang klasik. Cara ini digunakan sebagai upaya untuk melatih otot lengan atas. *barbell curl* dan *cable hammer curls*, *machine preacher curl* dan *contraction curl*, *overhead tricep extensions* dan *rope push down*, *bar push down*, *lying barbell tricep extensions*. latihan dibuat secara teratur sesuai jadwal.

Dari hasil yang diperoleh dapat diketahui bahwa penggunaan latihan relaksasi untuk meningkatkan massa otot bicep pada anggota program member fitness dklasik padang dan terprogram terbukti efektif dan dapat meningkat secara signifikan. Metode latihan kekuatan untuk gym goers diprogram dengan intensitas yang lebih tinggi dan pengulangan yang lebih sedikit sesuai dengan konsep latihan relaksasi. Kesiediaan anggota program pelatihan yang aktif dan disiplin juga mendukung keberhasilan penerapan metode ini. Latihan kekuatan dengan metode berjalan menekankan otot tubuh dan membakar lemak tubuh.

Saat senam tertus menerus, makanan yang kita makan akan dibakar oleh tubuh, karena gula darah merupakan sumber energi utama, gula darah berubah menjadi lemak, ketika berlebihan. menyebabkan vasokonstriksi Tiandri, 2018).

Drop set ialah latihan yang dilakukan setelah seseorang mencapai baseline dengan beban terberat hingga positif untuk tes, dan kemudian dilakukan segera tanpa istirahat. sampai tidak berfungsi lagi. Metode latihan berjalan meningkatkan beban otot pada tubuh, dengan intensitas tinggi menyebabkan kecapekan. Dengan tenaga yg dikeluarkan besar sehingga terjadi peningkatan massa otot dalam tubuh, dan lemak akan dibakar, Dengan berkurangnya kadar lemak, maka kegemukan akan berkurang.

Cara ini sangat cocok untuk meningkatkan massa otot atau biasa disebut hipertrofi, yaitu kondisi dimana serat otot bertambah besar/tebal. Hasil ini menunjukkan bahwa jalan kaki merupakan metode olahraga yang baik dan efektif.

SIMPULAN

tabel Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa angka t sebesar 5,005 > t tabel sebesar 1,789. Dapat disimpulkan bahwa latihan yang kuat di musim gugur memiliki pengaruh yang signifikan pertambahan massa lengan atas pada senam klasik tungkai Padang. Dari segi mean pre-test = 31.85 dan mean post-test = 32.26, maka terjadi peningkatan pengaruh latihan. metode drop set untuk meningkatkan massa otot lengan atas = 1,28%.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade Rai, dkk. 2006. *Gaya Hidup Sehat Fitness dan Binaraga*. Jakarta: Tabloid BOLA
- Griwijoyo, Y. S. Santosa, & Sidik Dikdik Zafar. 2013. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya Bandung
- Husein, et.al. (2007). *Teori kepelatihan dasar*. Jakarta: Kementerian Negara Pemuda.
- Santoso, T. (2012). Bentuk-Bentuk Latihan Kebugaran Bagi Atlet. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 12(2).
- Stoppani, Jim. 2006. *Encyclopedia of Muscle and Strenght*. USA : Human Kinetics.
- Tiandri, W. B. (2018). Pengaruh Latihan Beban Dengan Metode Drop Set Terhadap Peningkatan Massa Otot Pada Members Di Physical Fitness Yogyakarta.
- Undang-Undang No 11. 2022. Tentang Sistem Keolahrgaan Nasional Republik Indonesia.