

Pengaruh Latihan Beban Terhadap Pembentukan Otot Dada Pada Gym Suryanaga Surabaya

The Effect Of Weight Training On Chest Muscle Formation at Suryanaga Gym Surabaya

Muhammad Faisol¹, Riga Mardhika²,

^{1,2}Program Studi Pendidikan Jasmani/Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Dukuh
Menanggal XII/4 Surabaya, Jawa Timur, 60234, Indonesia

*email: riga@unipasby.ac.id

Abstrak

Eksplorasi ini dijalankan dengan maksud untuk mengidentifikasi rutinitas penguatan otot dada bagi anggota Gym Suryanaga serta menyempurnakan pola latihan beban yang lebih sederhana dan efisien dalam membentuk otot dada. Riset ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain satu kelompok uji awal dan uji akhir. Subjek dalam penelitian ini adalah anggota pria Gym Suryanaga Surabaya, dengan total sampel sebanyak 15 individu. Teknik pengumpulan informasi dilakukan dengan mengukur lingkaran dada awal menggunakan metode latihan pribadi, kemudian memberikan empat variasi latihan beban otot dada, dan pada tahap akhir, mengukur kembali lingkaran dada setelah program latihan diterapkan menggunakan pita ukur. Proses analisis data dilakukan melalui uji deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, dan uji-T. Berdasarkan hasil eksperimen dan pemrosesan data yang dilakukan dengan dukungan perangkat SPSS, ditemukan bahwa nilai signifikansi (2-tailed) pada kelompok uji awal dan akhir adalah 0.018. Karena nilai tersebut lebih kecil dari 0.05, dapat disimpulkan bahwa latihan beban memiliki dampak signifikan terhadap pembentukan otot dada bagi anggota Gym Suryanaga Surabaya.

Kata kunci: Otot dada, latihan beban, Gym.

Abstract

This exploration was conducted with the intention of identifying chest muscle strengthening routines for members of Suryanaga Gym and refining simpler and more efficient weight training patterns in shaping chest muscles. This research applied a quantitative approach with a single-group design of initial and final tests. The subjects in this study were male members of Suryanaga Gym Surabaya, with a total sample of 15 individuals. The information collection technique was carried out by measuring the initial chest circumference using a personal training method, then providing four variations of chest muscle weight training, and in the final stage, re-measuring the chest circumference after the training program was applied using a measuring tape. The data analysis process was carried out through descriptive tests, normality tests, homogeneity tests, and T- tests. Based on the results of the experiment and data processing carried out with the support of SPSS devices, it was found that the significance value (2-tailed) in the initial and final test groups was 0.018. Because this value is less than 0.05, it can be concluded that weight training has a significant impact on shaping chest muscles for members of Suryanaga Gym Surabaya.

Keywords: Chest Muscle, Weight Training, Gym.

PENDAHULUAN

Olahraga Aktivitas fisik merupakan rangkaian terstruktur yang mencakup segala tindakan atau upaya yang mampu merangsang, meningkatkan, serta mengasah kapasitas tubuh dan jiwa individu, baik sebagai pribadi maupun bagian dari komunitas, dalam wujud permainan, kompetisi, atau latihan fisik yang intens guna meraih respons, kejayaan, serta pencapaian tertinggi demi pembentukan insan Indonesia yang utuh dan bermutu, berlandaskan nilai-nilai Pancasila (Santika, 2015). Kebugaran merupakan elemen yang amat krusial bagi insan, karena tanpa kondisi kesehatan yang baik, seseorang akan menghadapi kesulitan dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Aktivitas yang semakin padat seringkali menyebabkan seseorang mengabaikan olahraga. Kesibukan di kantor, kampus, atau perusahaan sering kali mengakibatkan kurangnya waktu luang untuk berolahraga.

Aktivitas jasmani atau gerak badan yang dijalankan dengan tepat serta terstruktur akan menimbulkan transformasi pada mekanisme tubuh, baik dalam aspek proses metabolik, jaringan saraf dan otot, maupun keseimbangan hormon (Suharjana, 2013).

Dalam zaman kontemporer seperti sekarang, kebugaran bisa menjadi opsi berbeda untuk berolahraga. Hal ini disebabkan karena kebugaran adalah bentuk latihan yang memadukan beragam gerakan aktif, yaitu latihan beban, cardio vascular, dan aktivitas aerobic serta pengaturan pola makan sehat dan pola istirahat yang cukup. Tempat yang paling sering disenangi untuk berolahraga adalah suatu tempat kebugaran (fitness center). Fitness center ini banyak digemari karena memiliki berbagai alat dan fasilitas yang sudah dirancang sedemikian rupa sehingga dapat digunakan sebagai alat untuk melatih fisik yang tepat.

Selain fasilitas yang lengkap, fitness center juga sangat mudah ditemukan karena saat ini banyak pusat kebugaran. Banyak orang ingin mendapati tubuh yang bugar dan ingin merubah bentuk tubuh yang lebih atletis, maka dari itu latihan beban di (fitness center) contohnya di Gym Suryanaga Surabaya.

Olahraga memberikan berbagai keuntungan, termasuk manfaat fisik, mental, dan sosial. Aktivitas ini adalah strategi yang ampuh dan terlindungi untuk meraih kondisi tubuh yang prima. Latihan kekuatan yang paling mendasar bisa diterapkan guna mendapatkan vitalitas fisik, terutama bagi individu dengan jadwal kerja yang padat serta kesulitan menyeimbangkan antara karier dan waktu untuk beraktivitas fisik. Latihan kekuatan berperan penting dalam menyeimbangkan rutinitas yang cenderung berulang, dengan cara mengasah ketahanan tubuh melalui pembentukan otot, sekaligus memberikan jeda dari kesibukan dan tugas yang melelahkan. Beragam opsi program latihan kekuatan yang tersedia di pusat kebugaran mencakup fat loss (pengurangan bobot tubuh), weight gain (peningkatan berat badan), terapi rehabilitasi (pemulihan pasca cedera), physical fitness (kebugaran jasmani secara menyeluruh), body building (pengembangan otot dalam dunia binaraga), body shaping (pembentukan serta pengencangan otot), dan hypertrophy (peningkatan volume dan kekuatan otot). Dari berbagai pilihan tersebut, program yang paling diminati oleh kaum pria setelah bergabung di pusat kebugaran adalah program peningkatan massa otot untuk membentuk tubuh yang lebih berisi dan bertenaga.

Angkat beban adalah olahraga yang umum dilakukan untuk memperbesar dan membentuk otot. Selain itu, aktivitas ini juga memiliki banyak manfaat bagi kesehatan. Latihan ini berfokus pada penggunaan beban, baik dari tubuh sendiri maupun alat bantu, untuk melatih berbagai otot, seperti lengan, dada, bahu, punggung, kaki, paha, betis, dan bokong.

Latihan kekuatan juga merupakan aktivitas fisik yang melibatkan resistansi untuk mengasah kapasitas individu dalam menyalurkan tenaga dengan maksud memperkokoh daya dan ketahanan. Sesi ini sendiri adalah serangkaian gerakan kebugaran yang dirancang secara sistematis dan progresif, menggunakan beban yang sesuai agar jaringan otot bertumbuh lebih tangguh dan bertenaga (Faigenbaum & Westcott, 2009).

Baechle (2014) Menunjukkan bahwa angkat beban sering diterapkan oleh para pecinta kebugaran, sebab angkat beban adalah

kegiatan yang bisa diselesaikan dalam durasi singkat, namun dapat dengan luar biasa mengubah wujud tubuh.

Latihan kekuatan yang tepat seharusnya menerapkan pedoman-pedoman fundamental latihan kekuatan untuk meraih hasil yang optimal bagi seseorang. Pedoman-pedoman tersebut mencakup: (1) tekanan ekstra (overload), (2) peningkatan bertahap, (3) pengelolaan sesi latihan, (4) spesifikasi, (5) personalisasi, (6) kebalikan (reversibilitas), dan (7) pemulihan awal menurut Suharjana (2007: 21–24).

Menurut Zamroni (2016: 489) Menggunakan beban eksternal memiliki variasi yang sangat beragam tergantung pada tujuan latihan, contohnya menggunakan alat eksternal seperti dumbbell, barbell, atau mesin latihan (peralatan gym), dengan memanfaatkan beban eksternal, latihan dapat lebih optimal dalam meningkatkan kekuatan otot, pembentukan otot (hipertrofi), dan kelenturan, karena berbagai jenisnya lebih banyak dan beban dapat disesuaikan dengan tingkat intensitas latihan.

Aspek yang perlu diperhatikan untuk mengoptimalkan pembentukan massa otot antara lain asupan gizi yang masuk ke dalam tubuh dan waktu istirahat yang memadai. Istirahat penting bagi tubuh untuk mengembalikan vitalitas yang telah terkuras saat berlatih. Gizi juga memiliki peran utama untuk mengisi kembali energi yang banyak terpakai selama latihan serta menyediakan sumber daya untuk memperbaiki serat otot yang terluka akibat latihan kekuatan (Ray, 2006).

Tantangan yang dihadapi di pusat kebugaran Gym Suryanaga Surabaya adalah banyaknya anggota yang masih kebingungan serta kurang tepat dalam memilih variasi latihan untuk otot dada mereka. Hal ini berdampak pada keterlambatan perkembangan otot dada mereka. Peneliti juga mereferensikan studi mengenai latihan otot dada menggunakan peralatan mekanis dan non- mekanis dengan pengumpulan data dua kelompok pretest dan posttest sebagai pembanding untuk membentuk otot dada. Oleh karena itu, peneliti berencana mengkombinasikan latihan dada dengan alat mekanis dan non-mekanis serta mengumpulkan data

dengan pendekatan berbeda, yaitu satu kelompok pretest dan posttest. Dalam hal ini, saya akan mengkaji pengaruh latihan beban terhadap pembentukan otot dada di Gym Suryanaga Surabaya.

METODE

Tipe riset yang diterapkan dalam analisis ini adalah riset berbasis angka dengan pendekatan uji coba. Riset berbasis angka menggunakan data kuantitatif untuk mengkaji informasi, mencakup pengumpulan data hingga penafsiran temuan riset. Teknik uji coba digunakan untuk menilai dampak perlakuan spesifik terhadap variabel lain dalam situasi yang terkontrol.

Studi ini memiliki tujuan untuk menggali hubungan sebab-akibat dengan melibatkan satu kelompok peserta, yang mana pengawasan terhadap faktor luar tidak dilakukan secara ketat. Dalam penelitian ini, peneliti mengaplikasikan desain eksperimen one group pretest-posttest, yang mencakup pengukuran sebelum (pretest) dan setelah (posttest) perlakuan diberikan. Temuan yang diperoleh bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas latihan beban dalam pembentukan otot dada di gym Suryanaga Surabaya. Langkah-langkah prosedural dari desain one group pretest-posttest dapat dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 1. one-group pre test post test

<i>Pretest</i>	<i>Perlakuan</i>	<i>Posttest</i>
O	X	O

Keterangan:

- O : Tes awal (pretest)
- X : Perlakuan latihan beban
- O : Tes akhir (posttest)

Populasi merujuk pada sekumpulan besar informasi yang meliputi cakupan luas dalam suatu studi (Darmawan, 2019). Populasi juga mencakup seluruh anggota gym Suryanaga Surabaya, sasaran, dan variabel lainnya yang menjadi titik perhatian penelitian. Dalam riset ini, populasi yang dimaksud adalah gym Suryanaga Surabaya dengan perkiraan jumlah sekitar 45 pria yang terdaftar sebagai anggota di gym tersebut.

Sampel merupakan sebagian dari keseluruhan populasi (Suharyadi & Purwanto, 2016). Pemilihan sampel dilakukan oleh peneliti dengan memperhatikan berbagai aspek, seperti persoalan yang diselidiki, tujuan riset, hipotesis yang dikembangkan, pendekatan yang diterapkan, serta alat ukur yang digunakan. Sampel merupakan segmen dari populasi yang memiliki ciri khas tertentu (Sugiyono, 2015). Metode seleksi sampel dalam riset ini mengaplikasikan purposive sampling, dengan ciri-ciri sampel mencakup 15 individu pria yang berlatih di gym Suryanaga Surabaya, berusia antara 18 hingga 25 tahun, dan memiliki tubuh dengan proporsi yang ideal.

Metode pengumpulan informasi dilakukan lewat tahap pengukuran memakai perangkat penelitian. Perangkat tersebut berfungsi sebagai alat bantu bagi peneliti dalam menerapkan cara pengumpulan data. Oleh karena itu, ada hubungan yang erat antara metode dan perangkat pengumpul informasi. Terkadang, pemilihan satu cara pengumpulan data membutuhkan lebih dari satu jenis perangkat (Arikunto, 2019). Perangkat yang dipakai untuk mengumpulkan informasi dalam riset ini berupa alat pengukur panjang (seutas pita ukur).

Demi mendukung jalannya studi ini, peneliti menyajikan serangkaian tahapan riset yang akan diserahkan kepada para anggota demi kelangsungan maksud penelitian ini. Tahapan riset yang akan disampaikan adalah sebagai berikut :

- a. Melaksanakan pencatatan identitas dan memberikan panduan mengenai kajian ini.
- b. Menyusun peralatan pengukur berupa pita ukur.
- c. Menjalankan pengukuran dimensi dada sebelum diberikan perlakuan latihan (pretest) dengan pita ukur kepada 15 partisipan kajian.
- d. Pemberian perlakuan berupa sesi latihan dada selama dua bulan dengan frekuensi dua kali dalam seminggu.
- e. Menyelesaikan pengukuran dimensi dada akhir (posttest) menggunakan pita ukur kepada 15 peserta pria di gym Suryanaga Surabaya sebagai bagian dari penelitian.
- f. Hasil dari pretest dan posttest akan dianalisis lebih lanjut.

Tabel 2. Instrumen Pembentukan Otot Dada

Dimensi	Indikator	Yang diukur	Alat ukur
Pembentukan otot dada	Memberikan latihan untuk pembentukan otot dada	Lingkar dada	Meteran

HASIL

Pada kajian ini, untuk mengkaji informasi riset memakai bantuan analisis SPSS. Dalam studi ini diterapkan model percakapan one group pretest posttest. Selanjutnya, bab ini akan dibagi dalam dua bagian, yaitu: Temuan riset dan Ulasan.

1). Analisis Deskriptif

Tabel 3. Analisis Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pre_test	15	78.00	111.00	90.0000	9.04749
post_test	15	82.00	145.00	93.4000	10.30161
Valid N (listwise)	15				

Berdasarkan informasi dalam Tabel 3, dapat disarikan bahwa rata-rata (mean) pada kelompok pretest tercatat sebesar 90.0000, sedangkan pada kelompok posttest mencapai 93.4000. Variasi nilai (Std. Deviation) untuk kelompok pretest berada di angka 9.04749, sementara pada kelompok posttest mencatatkan angka 10.30161.

2). Uji Normalitas Data

Sebelum melaksanakan analisis perbandingan, pertama-tama dilakukan pemeriksaan normalitas data untuk menentukan apakah data tersebut mengikuti distribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas ini menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov, karena jumlah sampel dalam tiap kelompok data kurang dari 50 ($n < 50$).

Tabel 4. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
N		15	15
Normal	Mean	90.0000	93.4000

Parameters ^{a,b}	Std. Deviation	9.04749	441.30161
	Absolute	.196	.408
Most Extreme Differences	Positive	.196	.408
	Negative	-.100	-.240
Kolmogorov-Smirnov Z		.759	1.579
Asymp. Sig. (2-tailed)		.613	.214

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Mengacu pada Tabel 4 terkait dengan uji normalitas menggunakan pendekatan Kolmogorov-Smirnov, dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi pada pretest tercatat sebesar 613, sementara nilai signifikansi pada posttest adalah 214. Kedua angka tersebut melebihi batas nilai alpha (0,05), sehingga bisa disatakan bahwa distribusi dari pretest dan posttest menunjukkan pola normal.

2). Uji Homogenitas Data

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas Data

Test of Homogeneity of Variances

	Sig.
Pretest	.720
Posttest	.523

Merujuk pada hasil yang tertera pada tabel 5 mengenai uji homogenitas di atas, ditemukan bahwa angka nilai signifikansi pretest mencapai 720, sementara nilai signifikansi posttest tercatat pada 523. Karena nilai signifikansi lebih besar dari $\alpha = 5\%$ atau 0,05, dapat

disimpulkan bahwa data yang diperoleh menunjukkan variansi yang serupa (homogen)

KESIMPULAN

Latihan kekuatan adalah salah satu jenis aktivitas fisik yang paling ampuh untuk meraih transformasi tubuh yang lebih menawan dalam waktu relatif singkat. Aktivitas ini juga sangat bermanfaat bagi kesehatan dan daya tahan tubuh. Di era sekarang, latihan kekuatan telah menjadi kegemaran berbagai kelompok usia, baik yang senior maupun yang muda.

Namun, perlu diingat bahwa melatih otot juga tidaklah gampang untuk menjadikan tubuh kita lebih menawan dalam waktu yang instan, tentunya ada berbagai elemen yang perlu kita pahami, mulai dari penentuan waktu yang tepat untuk latihan, pemilihan teknik latihan otot yang sesuai, kebutuhan untuk memberi tubuh waktu pemulihan (recovery), asupan makanan dan minuman yang mengisi tubuh kita, dan yang paling utama adalah faktor ketekunan kita dalam menjalani latihan secara konsisten.

Menurut pengamatan di Gym Suryanaga Surabaya, terungkap bahwa sejumlah anggota masih kesulitan dalam menentukan dan menyaring jenis latihan kekuatan, yang berakibat pada terhambatnya efektivitas pembentukan otot tubuh mereka. Fenomena ini tampak jelas pada anggota yang telah lama berlatih di Gym Suryanaga Surabaya, di mana tidak ada perkembangan berarti, baik dalam peningkatan beban maupun perubahan fisik mereka. Anggota di Gym Suryanaga Surabaya berjumlah sekitar 45 orang, dan setelah dilakukan uji awal dengan karakteristik sampel yang telah ditetapkan, hanya 15 anggota yang memenuhi kriteria sampel yang dipilih untuk penelitian ini. Berdasarkan studi ini, perlakuan yang diberikan berupa latihan otot dada (chest day) dengan menerapkan empat variasi latihan beban, yaitu incline bench press, dumbbell bench press, dip, dan chest fly. Perlakuan ini dilaksanakan pada para anggota selama sekitar dua bulan dengan frekuensi latihan dada (chest day) dua kali setiap minggunya.

Temuan riset mengenai perkembangan otot dada pada anggota di Gym Suryanaga melalui latihan kekuatan bisa dianjurkan untuk diterapkan, mengingat ada kemajuan signifikan pada otot dada mereka.

REFERENSI

- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Baechle, T. R. (2014). *Fitness Weight Training*. New York: Human Kinetics.
- Darmawan, D. D. (2019). *Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif pada Anak Tunadaksa di SLB Negeri Tamanwinangun Tahun Pelajaran 2018/2019*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Faigenbaum, A., & Westcott. (2009). *outh Strength Training: Programs for Health, Fitness, and Sport*. New York: Human Kinetics.
- Nuryastuti, T., & Upara, I. (2023). *Survei Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat Pada Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Maluku Utara*. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(6), 736–748. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7791100>
- Ray, A. (2006). *Gaya Hidup Sehat Fitness dan Binaraga*. Jakarta: Tabloit Bola.
- Santika, I. G. P. N. A. (2015). *Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Umur Terhadap Daya Tahan Umum (Kardiovaskuler) Mahasiswa Putra Semester II Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali Tahun 2014*. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1(1), 42–47.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2007). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Global Media.
- Suharjana. (2013). *Kebiasaan Berperilaku Hidup Sehat Dan Nilai-nilai Pendidikan Karakter*. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 2, 122712.
- Suharyadi, & Purwanto, S. K. (2016). *Statistika untuk Ekonomi dan Keuangan*. Jakarta: Salemba Empat.
- Zamroni, M. H. (2016). *Pengaruh Latihan Beban dengan Menggunakan Alat Mekanis dan Non Mekanis Terhadap Kekuatan Otot Perut Mahasiswa Fik Unesa Surabay*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(3).