Indonesian Research Journal on Education

Web: https://irje.org/index.php/irje

e-ISSN: 2775 – 8672, p-ISSN: 2775 – 9482
Volume 4 Nomor 4 Tahun 2024
Halaman: 1781 – 1783

RESEARCH ARTICLE

Efektivitas Latihan Weight Training terhadap Kebugaran Jasmani

Nimrot Manalu[1], Muhammad Yusuf Alrosyid Dalimunthe[2] ,Triboy Barasae[3] , Billy elfando ginting[4] , Primanson tarigan[5]
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Indonesia

nimrot@unimed.ac.id[1]

Kata Kunci:
Kebugaran Jasmani, Weight Training, Efektivitas

Abstrak

Memiliki status kebugaran jasmani yang baik dan tubuh yang ideal merupakan harapan semua orang. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang bearti. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan Efektivitas weight training terhadap peningkatan kebugaran jasmani. Penelitian memberikan perlakuan berupa latihan *weight training* 14 station terhadap peningkatan kebugaran jasmani. Sampel terdiri dari 8 mahasiswa Pendidikan kepelatihan olahraga yang sudah aktif latihan. *Preexpremental design* memberikan perlakuan weight training dengan metode sirkuit 14 alat tiga set selama 12 kali pertemuan dengan waktu istirahat antar set 5-8 menit. Intensitas latihan 100% atau beban maksimal. Hasil penelitian menunjukan bahwa subyek mengalami peningkatan. Kesimpulannya, latihan weight training dengan intensitas tinggi dosis 100% dari kemampuan maksimal dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

Key Word:
Physical Fitness, Weight Training, Effectiveness.

Abstract

Having a good physical fitness status and an ideal body is everyone's hope. Physical fitness is the ability of a person's body to carry out daily activities without causing significant fatigue. This study aims to prove the effectiveness of weight training on improving physical fitness. The study provided treatment in the form of 14 station weight training exercises to improve physical fitness. The sample consisted of 8 students of Sports Coaching Education who were already actively training. Pre-experimental design provided weight training treatment with a circuit method of 14 tools, three sets for 12 meetings with a rest time between sets of 5-8 minutes The results showed that the subjects experienced an increase. In conclusion, high-intensity weight training with a dose of 100% of maximum ability can improve physical fitness.

Copyright © 2024 Nimrot Manalu, Muhammad Yusuf Alrosyid Dalimunthe,Triboy Barasae , Billy elfando ginting, Primanson tarigan
*This work is licensed under an **Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)***

PENDAHULUAN

Manusia akan mengalami pergeseran pola hidup dari kerja dinamis menjadi kerja statis, misalnya untuk berjalan menuju ke tempat kerja dari semula berjalan kaki kemudian digantikan dengan menggunakan kendaran bermotor atau kendaraan lainnya. Pergeseran pola hidup apabila dilakukan berkepanjangan maka akan menjadi penyebab menurunnya tingkat kebugaran jasmani seseorang. Keadaan tubuh ketika kurang bergerak atau menurunnya tingkat kebugaran dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan. Munculnya berbagai macam penyakit merupakan dampak yang paling nyata dari pola hidup yang kurang bergerak. Penyakit yang sering muncul di antaranya diabetes melitus, hipertensi, jantung koroner, penyakit sendi, dan kegemukan (obesitas).

Harapan memiliki tubuh yang sehat, bugar, dan ideal tidak akan tercapai tanpa melakukan pola hidup sehat dengan berolahraga teratur, makan yang seimbang serta istirahat yang cukup. Setiap orang yang melakukan olahraga akan mendapatkan dampak positif seperti tubuh yang proporsional, memiliki tulang yang kuat, persendian yang lentur, dan otot yang kuat.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan (Iskandar dkk., 1999: 4). Fokus konsentrasi ilmu tentang kebugaran jasmani yang harus dikuasai oleh mahasiswa adalah tentang teori dan metode latihan beban yang baik dan benar untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Jadi mahasiswa yang mengambil mata kuliah latihan beban harus mampu melakukan latihan-latihan sesuai dengan system latihan yang ada.

e-ISSN: 2775 – 8672
p-ISSN: 2775 – 9482

Sistem latihan dalam melakukan latihan beban (weight training) mempunyai berbagai program latihan. Adapun bentuk latihan yang dapat digunakan yaitu menggunakan set block system, compuond set sytem dan circuit weight training system. Beberapa sistem latihan mempunyai spesifikasi yang berbeda-beda. Pada dasarnya circuit weight training system adalah memadukan latihan beban dengan prinsip latihan sirkuit, pada awalnya latihan ini dirancang untuk meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot sambil melatih sistem aerobik, selanjutnya berkembang untuk memperbaiki komposisi tubuh. Latihan beban ini terdiri atas beberapa macam latihan beban yang disusun menjadi beberapa station atau pos, dengan pembebanan ringan ulangan banyak, dilakukan beberapa seri atau sirkuit, di antara pos diberikan istirahat pendek atau tanpa istirahat, sedangkan di antara sirkuit diberikan istirahat yang lebih lama (Djoko, 2009: 67).

Mahasiswa harus mampu melakukan latihan beban sesuai dengan prinsip-prinsip serta takaran latihan. Apabila latihan beban dilakukan sesuai dengan prinsip dan takaran latihan diharapkan dapat memberikan hasil yang maksimal, sehingga tujuan dari program dapat tercapai. Di samping itu, juga akan memperoleh manfaat dari latihan beban seperti memiliki daya tahan paru jantung, tubuh yang ideal, kekuatan otot, daya tahan otot, dan fleksibititas sendi. Sehingga dapat dikatakan bahwa dengan latihan beban secara terukur, teratur, dan terprogram sesuai dengan dosis latihan dapat digunakan untuk meningkatkan komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Deskripti Kualitatif . Penelitian ini dilaksanakan di laboratorium fitness Jurusan Ilmu Keolahragaan UniversitasNegeri Medan. Sampel mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Ilmu Keolahragaan berjumlah 8 orang yang mengikuti kegiatan fitness dengan rentang usia 19-21 tahun. Orang coba akan melakukan pemanasan dinamis kemudian diikuti dengan prosedur streaching sebelum melakukan latihan weight training, kemudian melakukan latihan weight training menggunakan 14 alat yaitu tricep, leg press, pull down depan, calf raise, butterfly, leg extention, bench press, sit-up, back-up, standing rowing, squat, pull down belakang, bicep, and leg curl dengan pengulangan set sebanyak 3 kali dan istirahat antar set 4-8. Latihan dilakukan selama 12 kali pertemuan dengan latihan sebanyak 3 kali seminggu menggunakan intensitas 100% atau yang sering disebut beban maksimal. Alasan seminggu 3 kali berdasarkan penelitian (Arifin, 2018) terjadinya peningkatan kebugaran jasmani dengan latihan senam kebugaran jasmani 3 kali seminggu. Penelitian sebelum nya menyatakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani menggunakan frekuensi latihan secara teratur 3-5 kali seminggu (Budayati, 2015).

HASIL DAN PEMBHASAN

Penelitian ini dilakukan 3 kali dalam seminggu selama 12 kali pertemuan, terhadap 8 mahasiswa olahraga yang dijadikan sampel. Sebelum diberikan perlakuan, maka terlebih dahulu dilakukan nya tes awal (pre test). Berdasarkan hasil tes dan pengukuran terhadap mahasiswa olahraga yang akan melakukan latihan diperoleh hasil tes kebugaran jasmani menunjukkan bahwa mahasiswa olahraga dengan jumlah ada 8 orang, memiliki rata-rata nilai tes 39.3 ml/kg/min, kategori sedang dengan 2 orang (25%). sedangkan nilai tes terendah 37 ml/kg/min, dan tertinggi yaitu 44 ml/kg/min. Sedangkan di post-test menunjukkan bahwa kebugran jasmani pada kategori kurang terdapat 4 orang (50%) dan pada kategori sedang ada 4 pemain (50%) dengan rata-rata 40.7 ml/kg/min. Kategori kebugaran jasmani mahasiswa olahraga bisa dilihat pada tabel 1 dan 2.

Berdasarkan pencatatan pengetesan terhadap sampel yang melakukan latihan secara rinci dapat dilihat adannya kenaikan kebugaran jasmani setelah latihan weight training. terdapat pengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani dengan menggunakan latihan weight training.

Upaya menjaga kebugaran jasmani yang optimal dibutuhkan aktivitas olahraga yang teratur (Bile & Suharharjana, 2019). Erliana & Hartoto (2019) latihan aktivitas fisik kurang lebih 3-5 hari dengan durasi 20-60 menit selama seminggu agar kebugaran jasmani tetap terjaga. Penelitian lain menyatakan kebugaran jasmani merupakan kemampuan jasmani yang mengarah pada derajat Kesehatan (Listyasari, 2019). (Bile & Suharharjana, 2019) kebugaran jasmani dipertahankan dengan menggunakan latihan beban. Latihan beban dengan metode circuit dirancang untuk meningkatkan daya tahan semakin berkembang dan dapat memperbaiki komposisi tubuh (Purwanto & Nasrulloh, 2019). Latihan circuit weight training memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kekuatan dan daya tahan otot (Nasrulloh, 2015).

Straudi et al. (2014)menyatakan bahwa latihan circuit training selama dua minggu dengan intensitas yang tinggi dan dengan program latihan selama tiga bulan dapat meningkatkan kemampuan berjalan. Penelitian terbaru hasil menunjukan latihan sirkuit berpengaruh signifikan terhadap penurunan berat badan dan indeks massa tubuh (Ramdhanni et al., 2020). Circuit training memberikan peningkatan signifikan

e-ISSN: 2775 – 8672
p-ISSN: 2775 – 9482

terhadap daya tahan atlit futsal (Kusumawati, 2013). Berdasarkan ulasan diatas circuit training adalah latihan beban yang menggabungkan kekuatan daya tahan dengan intensitas tinggi aerobik yang dilakukan secara berulang-ulang dengan waktu yang pendek melewati antar pos. Hasil penelitian yang dilakukan ini untuk mempertegas dan membuktikan bahwa manfaat dari latihan weight training tidak hanya untuk pembesaran massa otot. Dengan adanya hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi pelatih dan instruktur kebugaran dalam memberikan program latiha terhadap atlet maupun non atlet.

KESIMPULAN

Berdasarkan pada hasil analisis dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa latihan weight training dengan metode circuit terbukti nyata berpengaruh signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani. Selain itu, hasil penelitian ini merekomendasikan bahwa latihan weight training dapat digunakan untuk menjaga kebugaran jasmani yang berkaitan dengan Kesehatan. Latihan weight training ini nantinya dapat dikembangkan atau dilakukan eksperimen dengan variabel yang berbeda dengan karakteristik subjek yang bervariasi serta populasi yang lebih luas.

DAFTAR REFERENSI

Adi, B. S. (2010). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Anak SD Melalui Latihan Kebugaran Aerobik. Dosen Jurusan FIP UNY, 1–8.

Alfarisi, R., Karhiwikarta, W., & Hermawan, D. (2013). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati.

Dunia Kesmas, 2(1), 51–56. Arifin, Z. (2018). Pengaruh latihan senam kebugaran jasmani (skj) terhadaptingkat kebugaran siswa kelas v di min donomulyo kabupaten malang. Journal ALMUDARRIS, 1(1), 22. https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96

Bile, R. L., & Suharharjana, S. (2019). Efektivitas Penggunaan Model Latihan Kebugaran "Bbc Exercise" Untuk Pemeliharaan Kebugaran Jasmani Mahasiswa. SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation, 3(1), 30–37. https://doi.org/10.26858/sportive.v3i1.16857

Fajar, M. K., & Iswahyudi, N. (2018). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kebugaran Jasmani Mahasiswa Universitas Kahuripan Kediri 2017/2018. Jurnal Koulutus, 1(2), 120–139.

Gunawan, A., Polii, H., & Pengemanan, D. H. C. (2015). Pengaruh senam zumba terhadap kebugaran kardiorespiratori pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas sam ratulangi angkatan 2014. Jurnal E-Biomedik, 3(1). https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.6605

Hutajulu, P. T. (2016). Pengaruh Latihan High Intensity Interval Training Dalam Meningkatkan Nilai Volume Oksigen Maksimum Atlet Sepabola Junior (U-18). PENJAKORA.

Junaidi, S. (2011). Pembinaan Fisik Lansia melalui Aktivitas Olahraga Jalan Kaki. Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, 1(1). https://doi.org/10.15294/miki.v1i1.1130

Juntara, P. E. (2019). Latihan kekuatan dengan beban bebas metode circuit training dan plyometric. Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan, 8(2). https://doi.org/10.36706/altius.v8i2.8705