

**PENGARUH LATIHAN BEBAN DENGAN *METODE PYRAMIDE*
SYSTEM TERHADAP MASSA OTOT DADA USIA REMAJA
PADA *MEMBERS D'CLASSIC FITNESS***

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana
Olahraga (S.Or) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh :

**JAMES MURDIONO
16089202/2016**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Pengaruh Latihan Beban Dengan Metode *Pyramide System* Terhadap Masa Otot Dada Usia Remaja Pada Member *D'Classic Fitnes***

Nama : **James Murdiono**

NIM/BP : **16089202/2016**

Program Studi : **Ilmu Keolahragaan**

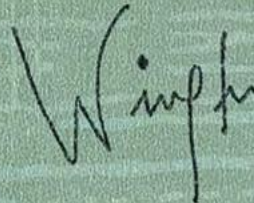
Departemen : **Kesehatan dan Rekreasi**

Fakultas : **Ilmu Keolahragaan**

Padang, 2 Januari 2023

Disetujui oleh:

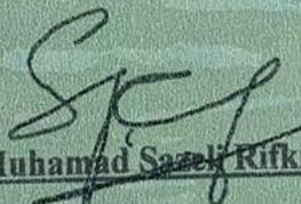
Pembimbing



Windo Wiria Dinata, S.Pd, M.Pd

NIP. 199009092018031001

Ketua Departemen Kesehatan Rekreasi



Dr. Muhammad Saek Rifki, S.Si, M.Pd

NIP. 19790704 200901 2 004

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Tugas Akhir Didepan Penguji

Departemen Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahrgaan

Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan Beban Dengan Metode *Pyramide System* Terhadap Masa Otot Dada Usia Remaja Pada Member *D'Classic Fitnes*

Nama : James Muridono

NIM/BP : 16089202/2016

Program Studi : Ilmu Keolahrgaan

Departemen : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahrgaan

Padang, 2 Januari 2023

Disahkan oleh:

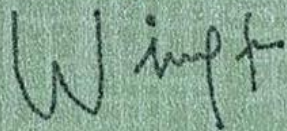
Tim Penguji

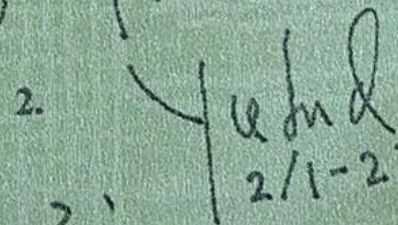
Ketua : Windo Wiria Dinata, M.Pd

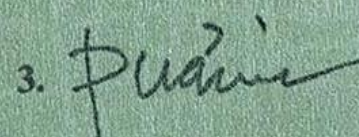
Anggota : Yogi Andria, S.Si, M.Or

Anggota : dr. Pudia M.Indika, M.Kes.,AIFO-K

Tanda Tangan

1. 

2. 
2/1-23

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas berupa skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan Beban Metode *Pyramide System* Terhadap Masa Otot Dada Usia Remaja Pada Member *D'Classsic Fitnes*" adalah asli karya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan contributor.
3. Di dalam karya tulis ini ,tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sangsi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sangsi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, 2 Januari 2023
Yang membuat pernyataan



James Murdiono
Nim. 16089202

ABSTRAK

James Murdiono. 2023. Pengaruh Latihan Beban dengan Metode Pyramide System Terhadap Massa Otot Dada Usia Remaja Pada Members D'classic Fitness.

Masalah dalam penelitian ini adalah minimnya pemahaman terhadap metode latihan yang akan diterapkan dalam meningkatkan massa otot dan masih banyak member yang salah dalam menentukan beban latihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan beban dengan metode pyramide system terhadap massa otot dada usia remaja pada members D'classic Fitness.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain penelitian none group pretest-posttest design. Populasi penelitian adalah seluruh member fitness D'Classic Padang. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria, yaitu; (1) member fitness D'Classic Padang yang mengikuti program peningkatan massa otot, (2) berumur 17-25 tahun, (3) berjenis kelamin laki-laki, (4) sudah menjadi member fitness D'Classic Padang minimal 1 bulan, dan yang memenuhi kriteria berjumlah 10 orang. Instrumen menggunakan alat ukur skinfold caliper Data penelitian dianalisis dengan uji t.

Hasil penelitian ditemukan nilai uji-t antara pretest dan posttest Latihan Beban dengan Metode Pyramide system terhadap Massa Otot Dada yang memiliki nilai t hitung 6,807 > t tabel 1.860 (df = 1) pada taraf signifikansi 5%, karena t hitung lebih besar dari t-tabel maka ada perbedaan signifikan.

Kata Kunci: Pyramide System, Massa Otot Dada, Fitness

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadirat Allah yang Maha Kuasa, atas berkat rahmat dan hidayahnya kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan untuk diajukan sebagai salah satu persyaratan dalam menyelesaikan program Strata Satu (S1), pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang berjudul: **“Pengaruh Latihan Beban Dengan *Metode Pyramide System Terhadap Massa Otot Dada Usia Remaja Pada Members D’classic Fitness*”**.

Shalawat dan salam penulis sampaikan kepada junjungan Nabi Muhammad S.A.W, yang telah membawa suri tauladan dalam kehidupan dan penghidupan yang mulia ini, sehingga umat manusia memperoleh cahaya ilahi untuk menuju jalan kebenaran yang di Ridho-Nya.

Sehubung dengan penulisan skripsi ini penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan bimbingan kepada penulis dari awal perkuliahan sampai menyelesaikan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan terutama kepada:

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang
2. Bapak Prof. Dr. Alnedral., M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi dan bapak Endang Sepdanius, S.Si.,M.Or selaku Sekretaris Jurusan Kesehatan dan Rekreasi

4. Bapak Windo Wiria Dinata, S.Pd.,M.Pd, selaku pembimbing skripsi yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk membimbing penulis selama menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak dr. Pudia M. Indika., M.Kes., AIFO-K dan Bapak Yogi Andria, S.Si., M.Or selaku penguji yang telah memberikan nasehat, saran, masukan dan koreksi selama penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
7. Terkhusus kepada orang tua saya yang telah memberikan dukungan penuh baik secara moral maupun materil.
8. Terimakasih atas semangat yang selaku terucap dari teman-teman sepertongkrongan.
9. Terimakasih kepada jajaran pengurus dan Member D'Classik Fitness Padang yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian saya
10. Teman-teman mahasiswa seperjuangan BP tahun 2016 Program Studi Ilmu Keolahragaan Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan.
11. Seluruh teman-teman mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Akhir kata peneliti ucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu peneliti. Semoga skripsi ini bermanfaat untuk pembaca.

Padang, 02 Januari 2023
Penulis

James Murdiono
NIM. 16089202/2016

DAFTAR ISI

Cover	0
Halaman Persetujuan	i
Halaman Pengesahan.....	ii
Surat Pernyataan	iii
Abstrak.....	iv
Kata Pengantar.....	v
Daftar Isi	viii
Daftar Lampiran	viii
Daftar Tabel.....	x
Daftar Gambar	xii
BAB I Pendahuluan	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Masalah.....	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II Kajian Pustaka	7
A. Deskripsi Teori	7
1. Pengertian Otot	7
2. Penambahan Massa Otot (<i>Hypertrophy</i>)	9
3. Pengertian Latihan	14
4. Pengertian Latihan Beban.....	23
5. Program Latihan <i>Hypertrophy</i> Otot.....	30
6. Profil <i>D'Classic Fitness</i>	32
B. Penelitian Relevan.....	33
C. Kerangka Konseptual	35
D. Hipotesis Penelitian.....	37
BAB III Metodologi Penelitian	38
A. Desain Penelitian	38
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	38

C. Populasi dan Sampel Penelitian	39
D. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data	40
E. Teknik Analisis Data	42
1. Uji Normalitas.....	43
2. Uji Homogenitas	43
3. Perhitungan Persentase Peningkatan	44
BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan	45
A. Deskripsi Data	45
1. Lokasi, Populasi, dan Waktu Penelitian	45
2. Deskripsi Data dan Analisis Data	45
3. Uji Persyaratan Analisis	47
B. Pembahasan Hasil Penelitian	49
BAB V Kesimpulan dan Saran	51
A. Kesimpulan.....	51
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	51
C. Keterbatasan Penelitian	51
D. Saran	52
Daftar Pustaka.....	53
Lampiran	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	58
Lampiran 2. Lembar Program Latihan	59
Lampiran 3. Data Hasil <i>Pretest</i>	64
Lampiran 4. Data Hasil <i>Postest</i>	65
Lampiran 5. Olah Data Penelitian	66
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian.....	67

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Intensitas Latihan Beban.....	22
Tabel 2. <i>Training Parameters For The Hypertrophy Phase</i>	31
Tabel 3. Program Latihan Otot <i>Chest</i> Metode <i>Pyramid system</i>	32
Tabel 4. Kriteria <i>members</i>	40
Tabel 5. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	46
Tabel 6. Frekuensi Data Perbandingan <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>	46
Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas.....	48
Tabel 8. Hasil Uji- <i>t</i>	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bentuk otot dada.....	7
Gambar 2. Otot <i>pectoralis major</i>	9
Gambar 3. Otot <i>Pectoralis Minor</i>	9
Gambar 4. Piramid Tunggal	28
Gambar 5. Kerangka Berpikir	36
Gambar 6. Desain Penelitian.....	38
Gambar 7. Deskripsi visual pengukuran ketebalan lemak bawah kulit	41
Gambar 8 : langkah saat pemeriksaan.....	42
Gambar 9. Histogram perbandingan rerata <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>	47

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang secara sadar, untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga tersebut. Dalam hal 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*, Pesta Raga dan event-event khusus tubuh lainnya, dimana setiap tahun sering diadakan even tersebut. *Event* kontes tersebut telah memotivasi peserta untuk mendapatkan bentuk tubuh yang didambakan. Menurut Wahyu (2015:1) bahwasanya salah satu cara untuk mendapatkannya adalah dengan olahraga dan latihan beban secara rutin serta terprogram. Juga ditegaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab II Pasal 4 yang berbunyi:

“Keolahragaan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermatabat. Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Bedasarkan dari undang-undang tersebut, salah satu dari pasal yang berbunyi bahwasanya olahraga dapat meningkatkan kebugaran. Untuk

meningkatkan kebugaran yang baik, salah satu bentuk latihan yang cukup populer untuk mendapatkan tubuh yang ideal adalah dengan latihan beban. Latihan beban yang tepat hendaknya menerapkan prinsip-prinsip dasar latihan beban guna mencapai hasil yang maksimal bagi seseorang. Dengan latihan beban, akan menyebabkan pembesaran pada otot yang diakibatkan oleh: (1) pembesaran serat otot atau (*hipertrofi otot*), (2) jumlah kapiler di bagian otot bertambah, (3) bertambahnya jaringan ikat di dalam otot. Latihan beban dapat dilakukan dengan menggunakan beban dari berat badan sendiri (berat beban *internal*) atau menggunakan beban luar (beban *external*).

Berat beban luar bisa berupa beban bebas (*free weight*) seperti *dumbell*, *barbell*, atau mesin beban (*gym machine*). (Widi, Umar dan Wellis (2019:31). Untuk mendapatkan hasil yang maksimal dari latihan tersebut, perlu diperhatikan prinsip-prinsip latihan itu sendiri. Selain itu dengan adanya variasi latihan akan membuat pembentukan lebih cepat dan efisien. Salah satu *Fitness Centre* di Padang yang memiliki kelengkapan fasilitas cukup lengkap adalah *D'Classic Fitness*. Berdasarkan hasil pengamatan bahwa di *D'Classic Fitness* sebagian besar *member* mengikuti latihan dengan tujuan utama penambahan *massa* otot. Dalam pelaksanaannya sebagian besar *member* salah menerapkan latihan beban terhadap program latihan. Menurut pengalaman penulis banyak terjadi kesalahan yang mendasar dalam proses pelaksanaan program latihan. Contohnya *member fitness* tidak menyesuaikan beban latihan terhadap kemampuan tubuh yang dimiliki karena setiap orang memiliki kemampuan tubuh yang berbeda-beda.

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 (kekekaran), 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 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. Metode *pyramid* juga memungkinkan otot terus berkembang dan terjadinya *hipertrofi* otot. Metode *pyramid* akan memberikan manfaat lebih besar daripada berlatih hanya dengan satu metode, seperti selalu menggunakan beban berat dan repetisi sedikit. Dan juga 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 otot (*hipertrofi* otot), ingin menambah kekuatan, kecepatan, atau untuk mendukung aktivitas dalam

olahraga lain atau ingin menambah kebugaran tubuh berupa kombinasi bentuk yang diinginkan disertai kebugaran *kardiovaskular* (jantung dan paru) dan lain sebagainya.

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). 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 masalah penelitian, maka peneliti merasa perlu meneliti Pengaruh Latihan Beban Dengan *Metode Pyramide System* Terhadap Massa Otot Dada Usia Remaja Pada *Members d'classic Fitness*

B. Identifikasi Masalah

Menurut latar belakang di atas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Minimnya pemahaman terhadap metode latihan yang akan diterapkan.
2. Masih banyak member yang salah dalam menentukan beban latihan.
3. Belum diketahui pengaruh latihan beban dengan metode *pyramide system* terhadap *massa otot dada members Junior D'Classic Fitness*.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan, agar tidak melebar maka peneliti membatasi permasalahan pada Pengaruh Latihan Beban Dengan *Metode Pyramide System* Terhadap Massa Otot Dada Usia Remaja Pada *Members d'classic Fitness*.

D. Perumusan Masalah

Dari identifikasi masalah dan batasan masalah dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut: “Pengaruh Latihan Beban Dengan *Metode Pyramide System* Terhadap Massa Otot Dada Usia Remaja Pada *Members d'classic Fitness*?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan

Beban Dengan *Metode Pyramide System* Terhadap Massa Otot Dada Usia Remaja Pada *Members d'classic Fitness*.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat Memberikan masukan dan informasi yang dapat ditinjau:

- a. Secara Teoretik
 - a) Memberikan sumbangan perkembangan pengetahuan, khususnya dibidang kebugaran
 - b) Dapat dijadikan bahan kajian bagi peneliti selanjutnya sehingga hasilnya lebih mendalam.
- b. Secara Praktik
 - a) Memberikan masukan dan pengetahuan bagi para instruktur agar lebih tepat dalam menentukan metode latihan.
 - b) Memberikan pengetahuan bagi para *member* dalam menentukan metode untuk merancang program latihannya.
 - c) Memberikan pengetahuan kepada *management D'Classic Fitness*

Untuk merancang menu latihan yang dipromosikan dalam fasilitasnya.