

**PENGARUH LATIHAN BEBAN METODE PYRAMID SYSTEM TERHADAP  
KEKUATAN MAKSIMAL MUSCULUS BICEPS BRACHII PADA ANGGOTA  
PUSAT KEBUGARAN JAGUAR GYMSTATION  
KOTA PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Penguji Skripsi Departemen Kesehatan dan Rekreasi Sebagai  
Salah Satu Syarat Guna memperoleh Gelar Sarjana Olahraga (S.Or)*



**ILHAM SURYA HAKIM  
NIM .18089224**

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

**2022**

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Pengaruh Latihan Beban Metode Pyramid System Terhadap Kekuatan Maksimal Musculus Biceps Brachii Pada Anggota Pusat Kebugaran Jaguar Gymstation Kota Padang**

Nama : **Ilham Surya Hakim**

Nim : **18089224**

Program Studi : **Ilmu Keolahragan**

Departemen : **Kesehatan dan Rekreasi**

Fakultas : **Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

Padang, November 2022

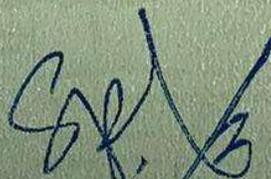
Disetujui oleh:  
Pembimbing



Prof. Dr. Bafirman HB, M. Kes AIFO

NIP. 19591104 198510 1 001

Mengetahui:  
Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi



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

NIP. 19790704 200912 1 004

# HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Ilmu Keolahragaan Departemen Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Pengaruh Latihan Beban Metode Pyramid System Terhadap Kekuatan Maksimal  
Musculus Biceps Brachii Pada Anggota Pusat Kebugaran Jaguar Gymstation Kota  
Padang

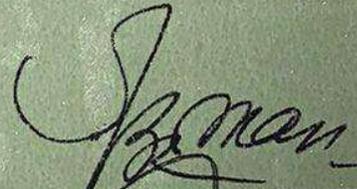
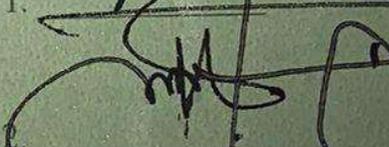
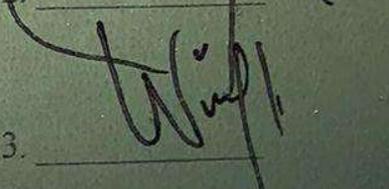
Nama : Ilham Surya Hakim  
Nim : 18089224  
Prodi : Ilmu Keolahragaan  
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2022

## Tim Penguji

## Tanda tangan

Ketua : Prof. Dr. Bafirman HB, M. Kes AIFO  
Anggota : Drs. Apri Agus, M.Pd  
Anggota : Windo Wiria Dinata, S.Pd, M.Pd

1.   
2.   
3. 

## SURAT PERNYATAAN

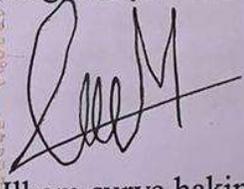
Saya yang bertanda tangan dibawah ini, menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang Berjudul "pengaruh latihan beban metode pyramid system terhadap kekuatan maksimal musculus biceps brachii pada anggota pusat kebugaran jaguar gymstation kota padang" adalah asli dan belum pernah untuk diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan pembimbing
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah di tulis atau di publikasikan orang lain, kecuali di kutip secara jelas dan di cantumkan sebagai acuan dengan di sebutkan nama pengarangnya dan di cantumkan pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila terdapat sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai aturan norma dan hukum yang berlaku.

Padang, November 2022

Saya yang menyatakan



  
Ilham surya hakim

Nim. 18089224

## ABSTRAK

**Ihham Surya Hakim, 2022: Pengaruh Latihan Beban Metode *Pyramid System* Terhadap Kekuatan Maksimal *Musculus Biceps Brachii* Pada Anggota Pusat Kebugaran Jaguar Gymstation Kota Padang.**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kekuatan maksimal walaupun telah melakukan latihan selama dua bulan hal ini diakibatkan karena belum sesuai dan belum terprogram metode latihan dalam melakukan angkat beban, banyak yang hanya melakukan latihan dengan sepengetahuan seadanya dan mengeluhkan hasil yang kurang signifikan terhadap target latihan yang diinginkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kekuatan maksimal *Musculus biceps brachii* pada member fitness sebelum dan sesudah melakukan sistem piramid.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen semu. Dengan desain penelitian *One-Group Pretest Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah member aktif anggota pusat kebugaran Jaguar gymstation Padang yang berjumlah 54orang. Teknik sampel berupa purposive sampling. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi untuk menjadi sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 10 orang laki-laki anggota pusat kebugaran jaguar gymstation Padang. Teknik pengumpulan untuk mengukur kekuatan maksimal menggunakan *barbell curl*. Data penelitian dianalisis dengan uji t menggunakan bantuan excel. Setelah data diperoleh maka dilakukan uji normalitas yang bertujuan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari data berdistribusi normal atau tidak untuk menguji normalitas tersebut dilakukan uji *Lilliefors*.

Berdasarkan hasil analisis data, maka dapat diambil hasil yaitu: terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan Beban Dengan Metode *Pyramid System* Terhadap Kekuatan Maksimal *Musculus Biceps Brachii* Pada Anggota Pusat Kebugaran Jaguar Gymstation Kota Padang, diterima kebenarannya dimana hasil yang diperoleh  $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$  6,28 > 3,179. Artinya Terdapat Pengaruh Latihan Beban Dengan Metode *Pyramid System* Terhadap Kekuatan Maksimal *Musculus Bicep Brachii* Pada Anggota Pusat Kebugaran Jaguar Gymstation Kota Padang.

**Kata Kunci:** *Pyramid system*, Kekuatan maksimal, *Musculus Biceps Brachiii*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini, dengan judul: “**Pengaruh Latihan Beban Metode *Pyramid System* Terhadap Kekuatan Maksimal Musculus Biceps Brachii Pada Anggota Pusat Kebugaran Jaguar Gymstation Kota Padang**”. Sholawat beserta salam untuk Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah merubah peradaban manusia dari zaman jahiliah kepada zaman yang berilmu pengetahuan pada saat sekarang ini.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana olahraga (S.Or) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Baik berupa moril maupun materil, untuk itu penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Drs. 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. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd selaku Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi.
4. Bapak Prof. Dr. Bafirman HB, M. Kes, AIFO selaku pembimbing, yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Apri Agus, M.Pd dan Bapak Windo Wiria Dinata, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Staff Pengajar Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu dan layanan kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
7. Teristimewa kepada Ayahanda Husnul Hakim S.Pd dan Ibunda Sri Surya Ningsih yang sangat saya cintai yang selalu memberikan doa yang tulus, semangat serta dukungan kepada saya dan yang tersayang kedua adik saya

yaitu Ihsanul hakim dan Muhammad imam musyafik serta Keluarga Besar saya yang telah memberikan dukungan serta bimbingan doanya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

8. Kepada teman-teman satu jurusan Kesehatan dan Rekreasi terutama angkatan 2018 yang dari awal banyak memberikan dukungan, semangat dan bantuan dari awal kuliah hingga penulisan skripsi ini.
9. Kepada Lara Sagita, Brother Ihsan, yang dari awal telah memberikan dukungan, motivasi, semangat dan mendampingi dalam membantu penulisan skripsi ini
10. Kepada abang selaku pemilik serta pengurus Jaguar gymstation Padang yang sudah berpartisipasi membantu peneliti dalam melakukan penelitian.
11. Kepada anggota pusat kebugaran jaguar gymstation yang telah membantu dan melakukan penelitian penulis.
12. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang sudah membantu dalam penulis dalam melaksanakan hingga Menyusun skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada peneliti mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan Skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan Skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Demikian ucapan terima kasih ini penulis sampaikan, semoga jasa baik tersebut menjadi ibadah dari Allah SWT. Aamiin...

Padang, November 2022

Ilham Surya Hakim

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
A. Identifikasi Masalah.....	6
B. Pembatasan Masalah .....	6
C. Rumusan Masalah .....	6
D. Tujuan Penelitian .....	7
E. Manfaat penelitian .....	7
1. Secara Teoretik.....	7
2. Secara Praktik.....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>
A. Kajian Teori .....	9
1. Pengertian Kekuatan.....	9
2. Latihan Beban.....	12
3. Metode Latihan Pyramid .....	17
4. Anatomi Musculus Biceps Brachii.....	19
5. Prinsip – prinsip Latihan Untuk Kekuatan Maksimal .....	21
6. Program Latihan Kekuatan Maksimal.....	24
7. Penelitian Yang Relevan .....	30
B. Kerangka Konseptual .....	32
C. Hipotesis Penelitian.....	33
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>34</b>
A. Jenis penelitian .....	34
B. Desain penelitian.....	34
C. Defenisi Operasional Variabel Penelitian .....	35
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	36

E. Instrument Penelitian .....	38
F. Teknik Pengumpulan Data.....	40
G. Teknik Analisis Data.....	42
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>43</b>
A. Hasil Penelitian .....	43
B. Pembahasan.....	49
C. Keterbatasan penelitian .....	53
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>55</b>
A. Kesimpulan .....	55
B. Saran.....	55
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>58</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Pyramid tunggal.....	18
Gambar 2. Seated Dumbbell Curl .....	24
Gambar 3. Concentration Curl.....	25
Gambar 7. Kerangka berpikir.....	33
Gambar 8. Desain penelitian <i>the one group pretest-posttest design</i> .....	35
Gambar 9. pre-test Histogram batang kekuatan maksimal .....	45
Gambar 10. Histogram Post-Test Histogram batang kekuatan Maksimal....	46
Gambar 11. Streching.....	89
Gambar 12. Pelaksanaan T-Test (Pre- Test) <i>barbel curl</i> .....	90
Gambar 21. Pelaksanaan Latihan Beban <i>seated dumbbell curl</i> .....	91
Gambar 22. Pelaksanaan Latihan Beban <i>concentration curl</i> .....	92
Gambar 23. Pelaksanaan Latihan Beban <i>seated dumbbell curl</i> .....	93
Gambar 24. Pelaksanaan Latihan Beban <i>concentration curl</i> .....	94
Gambar 25. Pelaksanaan Latihan Beban <i>seated dumbbell curl</i> .....	95
Gambar 26. Pelaksanaan Latihan Beban <i>concentration curl</i> .....	96
Gambar 27. Pelaksanaan Latihan Beban <i>seated dumbbell curl</i> .....	97
Gambar 28. Pelaksanaan Latihan Beban <i>concentration curl</i> .....	98
Gambar 45. Pelaksanaan T-Test (Post-Test) <i>barbell curl</i> .....	99
Gambar 46. Foto Bersama Pemilik Jaguar Gymstation .....	100
Gambar 47. Foto Bersama Anggota Pusat Kebugaran Jaguar Gymstation	100

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Metode Latihan Kekuatan Dan Dosis Latihannya.....	26
Tabel 2 contoh program latihan kekuatan maksimal.....	29
Tabel 3 Populasi penelitian anggota pusat kebugaran jaguar gymstation Kota Padang yang terdaftar dari bulan desember 2021 s/d maret 2022 dan aktif mengikuti latihan. ....	37
Tabel 4 Sampel Penelitian .....	38
Tabel 5 Kisi-Kisi Tes Kekuatan Maksimal.....	41
Tabel 6 Norma Penilaian Kekuatan Maksimal .....	41
Tabel 7 Distribusi frekuensi data Pre-Test kekuatan maksimal <i>musculus biceps brachii</i> .....	44
Tabel 8 Distribusi frekuensi data post-test kekuatan maksimal <i>musculus biceps brachii</i> .....	45
Tabel 9 Uji Normalitas Data Pre-Test dan Post-Test .....	47
Tabel 10 Uji Homogenitas Hasil Data Pre-Test dan Post-Test.....	48
Tabel 11 Hasil Pengujian Hipotesis.....	49

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan .....	59
Lampiran 2. Data Mentah <i>Pre Test Barbel Curl</i> . ....	64
Lampiran 3 Data Mentah Post Test Barbel Curl.....	65
Lampiran 4 Varian Latihan <i>Musculus Bisep Brachii</i> .....	66
Lampiran 5 Hasil Uji Normalitas Data Pre-Test Kekuatan Maksimal <i>Musculus biceps brachii</i> .....	67
Lampiran 6 Hasil Uji Normalitas Data Post-Test Kekuatan Maksimal <i>Musculus biceps brachii</i> .....	68
Lampiran 7 Hasil Uji Homogenitas Data Penelitian .....	69
Lampiran 8 Hasil Hipotesis Data Penelitian .....	70
Lampiran 9 Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z .....	72
Lampiran 10 Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors .....	73
Lampiran 11 Nilai Persentil Untuk Distribusi t.....	75
Lampiran 12 Nilai Persentil Untuk Distribusi F.....	76
Lampiran 13 Surat Izin Penelitian .....	77
Lampiran 14 Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ke Pelatih Atau Pengurus Jaguar Gymstation.....	78
Lampiran 15 Surat Persetujuan Validator.....	79
Lampiran 16 Surat Telah Melaksanakan Penelitian.....	80
Lampiran 17 Absensi Program Latihan Metode Piramida Anggota Pusat Kebugaran Jaguar Gymstation Padang. ....	81
Lampiran 18 Dokumentasi Penelitian.....	89

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga adalah suatu kegiatan yang melatih tubuh untuk meningkatkan kualitas dengan mengutamakan gerakan tubuh yang dilakukan secara sadar dan sistematis. Tidak hanya fisik, aktivitas fisik juga dapat melatih mental. Olahraga juga dibagi menjadi beberapa jenis yang wajib diketahui, yaitu olahraga kebugaran, olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga rekreasi. Perkembangan kegiatan olahraga yang berbeda menyebabkan munculnya cabang-cabang olahraga baru di masyarakat, walaupun berbeda, tetapi pada dasarnya tujuan dari kegiatan olahraga adalah sama, yaitu kebugaran jasmani menurut kaidah ilmu kesehatan.

Sebagaimana dijelaskan dalam Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan, Pasal 20 dan 28C (1) Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia “UU ini menyebutkan bahwa Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya”. Olahraga kebugaran otot merupakan olahraga yang mulai di minati waktu sekarang, adanya minat masyarakat dalam melakukan olahraga khususnya Latihan beban ini dikarena dengan Latihan tersebut dapat membentuk tubuh menjadi lebih menarik, Melakukan Latihan beban secara teratur dan terprogram akan mendatangkan beberapa keuntungan seperti, meningkatnya fungsi otot (seperti kecepatan, kekuatan, daya ledak otot menjadi lebih baik) dan peningkatan densitas mineral tulang.

Saat ini sudah banyak terdapat fitness center dikota Padang. Hampir diseluruh bagian kota Padang terdapat gym dan fitness center, seperti contohnya Max Power Gym, Planet Fitness Dan Aerobic, Fitness Gold Cafe, Wen Fitness, Glown Gym dan masih banyak lagi fitness di kota Padang seperti Jaguar gymstation yang berlokasi di JL. Khatib sulaiman no.64, lolong belanti, kec. Padang utara, kota Padang Sumatera barat 25136. Jaguar gymstation ini memiliki jumlah anggota yang sangat banyak untuk umur usaha yang baru kurang lebih 4 tahun. Hal tersebut dikarenakan lokasi usahanya yang berdekatan dengan salah satu perguruan tinggi yaitu STIKes Alifah Padang dan beberapa kampus swasta lainnya, sehingga rata-rata anggota yang berada pada jaguar gymstation adalah kebanyakan mahasiswa dan juga dikarenakan kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan daya gaya hidup sehat.

Jaguar gymstation kota Padang mempunyai berbagai macam alat fitness mulai dari alat kardiorespirasi ataupun machine dan free wight untuk latihan beban. Tidak hanyak fasilitas latihan beban saja tetapi berbagai macam fasilitas seperti senam aerobic dan minimarket tersedia untuk anggota. Maka dari itu banyak anggota yang betah dan bertahan untuk melakukan olahraga di jaguar gymstation. Tidak hanya itu saja di jaguar gymstation kota Padang juga terdapat personal trainer yang siap membantu anggota dalam latihan.

Tujuan para anggota jaguar gymstation Padang pastinya bermacam-macam antara lain untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh. Namun demikian, banyak dari anggota yang belum mengetahui prinsip-prinsip dasar

latihan beban. Prinsip–prinsip metode latihan sangat penting diketahui untuk tercapainya tujuan latihan yang diinginkan. Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan pada saat melakukan latihan dan melakukan wawancara pada anggota jaguar gymstation padang terlihat bahwa masih rendahnya kekuatan maksimal walaupun telah melakukan latihan dua bulan hal ini diakibatkan karena belum sesuai dan belum terprogram metode latihan dalam melakukan angkat beban, sebab salah satu latihan yang dapat meningkatkan latihan angkat beban yaitu *Pyramid System*.

Sebelum melakukan Latihan beban secara teratur dan menu yang seimbang hal lainnya yang perlu di perhatikan adalah insentitas latihan. Insentitas latihan adalah berat atau ringan beban latihan, Sebagian besar anggota member baik yang lama maupun yang baru telah lama melakukan gym ternyata latihan beban yang dilakukan belum berpengaruh terhadap kekuatan. Salah satu metode latihan yang paling efektif untuk kekuatan adalah metode piramid.

Metode piramida umumnya di awali memakai beban yang ringan ke berat. Pada set awal memakai beban yang lebih ringan dan di set kedua memakai beban yang lebih berat dari set sebelumnya, total pengulangan diturunkan dari set pertama dan set ketiga beban dinaikkan, total pengulangan kembali diturunkan dari set kedua. Saat memakai metode piramida, menurunkan pengulangan dan menaikkan beban disetiap setnya. Menurut Galang Cikal Cakrawalad dan Apri Agus (2019) salah satu metode latihan

yang paling efektif untuk hipertrofi otot adalah metode *pyramid-set* atau metode piramida

Untuk itu metode latihan sangat berpengaruh besar terhadap keberhasilan latihan. Banyak anggota menjalani latihan tanpa mengacu pada program latihan yang benar, mereka menjalankan program latihan dengan hanya sepengetahuan mereka saja. Banyak dari mereka yang mempunyai tujuan latihan yang sama, rata-rata tujuan latihan yang mereka inginkan adalah mempunyai bentuk tubuh yang ideal dan atletis. Setiap anggota pusat kebugaran harus mengerti dan mengetahui terlebih dahulu metode latihan. Namun sebagai member baru, memilih atau menerapkan metode Latihan yang akan dilakukan bukanlah hal yang mudah. Menurut Ade rai (2006: 37-38) berbagai macam metode latihan yang dapat digunakan untuk menyusun atau merancang program latihan, antara lain: *metode Pyramid Pystem Super Set, Compound Set, Drop Set, Circuit Training* dan masih bnyak lagi metode metode latihan lainnya.

Ada anggapan bahwa latihan dengan metode *Pyramid System* akan mempercepat hasil latihan tersebut dibandingkan dengan program latihan lainnya. pemahaman ini juga berpengaruh terhadap member baru, untuk menggunakan program latihan *Pyramid System* untuk kekuatan maksimal *musculus biceps brachii*, 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 *Pyramid System*.

Menanggapi hal tersebut, (Husein, 2007) berpendapat bahwa metode *Pyramid System* merupakan salah satu latihan kekuatan yang di pandang memiliki efek paling baik dalam peningkatan kekuatan. Pernyataan tersebut menjelaskan bahwa metode *Pyramid System* harus di kuasai oleh personal trainer karena metode ini sangat bagus bagi member baru yang ingin melatih kekuatan maksimal. Selanjutnya Nossek dalam Bafirman dan Apri Agus (2010: 55) memberikan gambaran tentang metode latihan beban, bahwa "untuk mengembangkan kekuatan, yaitu harus dilaksanakan secara berkesinambungan minimal selama dua bulan".

Pelaksanaan meningkatkan beban dalam metode piramida ada beberapa cara yaitu beban pertama submaksimal, kalau sudah mampu melaksanakan, kemudian dinaikkan beban begitu juga seterusnya. Intensitas latihannya sendiri bisa dimulai dari 70% lalu ditingkatkan sampai 100% dari kemampuan maksimal. Bentuk bentuk latihan beban yang akan di programkan dalam penelitian adalah *seated dumbbell curl dan concentration curls*

Dari uraian di atas bisa di lihat bahwa tujuan dari analisis ini yaitu untuk mengetahui kekuatan maksimal *musculus biceps brachii* pada anggota pusat kebugaran jaguar gymstation sebelum dan sesudah melakukan perlakuan atau treatment menggunakan sistem latihan pyramid. Dari penelitian ini tidak ada rujukan hasil dari penelitian sebelumnya, dikarenakan penelitian ini belum pernah dilakukan diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti dan memberikan program latihan kepada anggota yang mempunyai tujuan latihan kekuatan

dengan metode latihan piramida, serta mengukur seberapa efektif metode latihan ini terhadap keberhasilan program yang dicapai.

#### **A. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di kemukakan diatas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Program latihan yang sudah diberikan pelatih tidak dilakukan sepenuhnya
2. Latihan yang dilakukan 4 kali seminggu tidak melakukan latihan sebagaimana diterapkan
3. Intensitas pembebanan yang diberikan tidak sesuai dengan apa yang dilakukan
4. Pola istirahat member yang tidak teratur sehingga berpengaruh terhadap peningkatan kekuatan.

#### **B. Pembatasan Masalah**

Untuk menghindari agar tidak meluasnya pembahasannya, maka peneliti membatasi permasalahan pada beban pengaruh latihan beban menggunakan metode *pyramid system* terhadap kekuatan maksimal *musculus biceps brachii* pada anggota pusat kebugaran jaguar gymstation kota Padang.

#### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka permasalahan ini dapat di rumuskan sebagai berikut” seberapa besarkah pengaruh latihan beban menggunakan metode *pyramid system* terhadap kekuatan maksimal *musculus*

*biceps brachii* atas pada anggota pusat kebugaran jaguargym station kota Padang”.

#### **D. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan Batasan masalah, maka peneliti merumuskan masalah yang diteliti sebagai berikut “untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan beban menggunakan metode *pyramid system* terhadap kekuatan maksimal *musculus biceps brachii* pada anggota pusat kebugaran jaguar gymstation kota Padang”.

#### **E. Manfaat penelitian**

Setiap hasil penelitian di harapkan bisa memberikan manfaat pengembangan ilmu yang dijadikan objek penelitian. adapun manfaat diharapkan penulis dari penelitian ini yaitu:

##### **1. Secara Teoretik**

- a. Memberikan sumbangan perkembangan pengetahuan, khususnya dalam bidang kebugaran
- b. Dapat dijadikan bahan kajian bagi peneliti selanjutnya sehingga sehingga hasilnya mendalam.

##### **2. Secara Praktik**

- a. Memberikan masukan dan pengetahuan bagi para instruktur agar lebih tepat dalam menentukan metode latihan dan dapat mengetahui kekuatan maksimal anggota pusat kebugaran yang

dilatihnya agar sehingga lebih siap dalam menyusun program-program latihannya.

- b. Memberikan pengetahuan bagi para anggota pusat kebugaran dalam menentukan metode untuk merancang program latihannya.