

**PENGARUH LATIHAN BEBAN TERHADAP PENURUNAN PRESENTASE LEMAK
OTOT LENGAN ATAS PADA MEMBER *JAGUAR GYM STATION***

KOTA PADANG

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat mendapatkan gelar S.Or



FAJAR SIDIQ

NIM. 18089211

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

2023

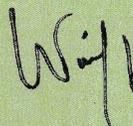
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan Beban Terhadap Penurunan Presentase Lemak Otot Lengan Atas Pada Member Jaguar Gym Station Kota Padang
Nama : Fajar Sidiq
Nim : 18089211
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2023

Disetujui Oleh :

Pembimbing

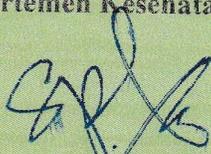


Windo Wiria Dinata, M.Pd

Nip. 199009092018031001

Mengetahui,

Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi



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

Nip. 197907042009121004

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

**Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Departemen Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Kolahragaan Universitas Negeri Padang**

**“Pengaruh Latihan Beban Terhadap Penurunan Presentase Lemak Otot
Lengan Atas Pada Member Jaguar Gym Station Kota Padang”**

Nama : Fajar Sidiq
Nim : 18089211
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2023

Tim Penguji

Ketua : Windo Wiria Dinata, M.Pd
Anggota : Drs. Apri Agus, M.Pd
Anggota : Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes

Tanda Tangan

1.....
2.....
3.....



Pernyataan

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

- 1) Karya tulis saya, tugas akhir ini berupa skripsi dengan judul ***"Pengaruh Latihan beban Terhadap Penurunan Presentase Lemak Otot lengan atas Pada Member Jaguar Gym Station Kota Padang"***.
- 2) Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
- 3) Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas di cantumkan pada Pustakaaan.
- 4) Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyaaan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah di peroleh dari karya tulis ini serta sanksi lainnya sesuai norma ketentuan hukum yang berlaku

Padang, 27 September 2023

Yang membuat pernyataan,



(18089211)

ABSTRAK

Fajar Sidiq,2023 : Pengaruh Latihan Beban Terhadap Penurunan Presentase Lemak

Otot Lengan Atas Pada Member *Jaguar Gym Station Kota Padang*

Masalah dalam penelitian ini adalah banyaknya masyarakat yang ingin memiliki jiwa dan kesehatan yang bagus namun tidak tau dengan apa yang akan dilakukan. Padahal ada banyak cara agar tubuh tetap ideal dan bagus, yaitu dengan berolahraga yang dapat menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani serta mendapatkan bentuk tubuh yang ideal. Dengan perkembangan zaman sekarang, banyak tempat menyediakan sarana untuk berolahraga seperti di *Jaguar Gym Station* di Kota Padang. Tidak sedikit juga masyarakat yang melakukan Gym masih belum mendapatkan bentuk tubuh ideal sesuai dengan yang diharapkan. Dengan alasan inilah peneliti melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan beban terhadap penurunan presentasi lemak otot lengan atas pada anggota pusat kebugaran *Jaguar Gym* Kota Padang.

Penelitian ini merupakan penelitian Quasi Eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota pusat Kebugaran *Jaguar Gym Station Padang* sebanyak 10 orang laki-laki. Teknik pengambilan sampel berupa purposive *sampling*, dan kemudian diperoleh anggota pusat kebugaran Putera sebanyak 10 sampel member pada *Jaguar Gym*. Dalam penelitian ini pengumpulan data menggunakan tes pengukuran instrumen *Statistic Uji-t* untuk melihat perbedaan mean. Setelah data diperoleh maka dilakukan uji normalitas yang bertujuan untuk mengetahui apakah kelompok sampel berasal dari berdistribusi normal atau tidak untuk menguji normalitas tersebut dilakukan *Uji Lilieforse*.

Berdasarkan hasil perhitungan data tes awal dan tes akhir dengan menggunakan statistic uji-t maka metode rangkaian latihan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan presentase lemak otot lengan atas. Hal ini terbukti dengan setelah dilakukan uji-t diperoleh t_{hitung} bicep =10 dan t_{hitung} trisep =6,6 sedangkan $t_{tabel} = 1,833$ dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n = 10$ maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ bicep ($10 > 1,833$) dan trisep ($6,6 > 1,833$). Dengan kata lain hipotesis penelitian yang diajukan diterima (signifikan).

Kata Kunci : Penurunan Presentase Lemak Otot Lengan Atas, Latihan Beban, Bicep-Trisep.

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, karena berkat Rahmat dan Karunia-Nya lah penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang Berjudul “**Pengaruh Latihan Beban Terhadap Penurunan Presentase Lemak Otot Lengan Atas Pada Member *Jaguar Gym Station Kota Padang***”. Shalawat serta 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, Universitas Negeri Padang. Selama penelitian dan penulisan skripsi ini banyak sekali hambatan maupun permasalahan yang penulis alami, namun berkat bantuan, dorongan serta bimbingan dari Dosen Pembimbing, akhirnya Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik, untuk itu penulis menyampaikan terimakasih yang sebanyak-banyaknya 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 Departement Kesehatan dan Rekreasi
4. Bapak Windo Wiria Dinata, M.Pd 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 Ibu Dr. Wilda Welis, SP, M. Kes 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 Nurul Hadi dan Ibunda Yarmiati yang sangat saya cintai yang selalu memberikan doa yang tulus, semangat serta dukungan kepada saya serta Keluarga Besar saya yang telah memberikan dukungan dan bimbingan serta doa yang tulus kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penuisan Skripsi ini.
8. Kepada teman-teman 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 para senior Jurusan Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan masukan dan arahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Abang Kun Taufiq selaku owner Jaguar Gym Station Kota Padang, dan kepada rekan-rekan Instruktur Gym yang telah membantu dalam penelitian ini.
11. Kepada member Jaguar Gym yang telah membantu dan melakukan penelitian penulis.

Padang, Februari 2023

Penulis

**Fajar Sidiq
18089211**

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Kegunaan Penelitian	5
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	6
A. Kajian Teori	6
1. Latihan Beban	6
1.1 Pengertian Latihan	6
1.2 Latihan Beban	7
1.3 Bentuk-Bentuk Latihan Beban.....	7
2. Prinsip-Prinsip Latihan Beban	16
2.1 Prinsip Berlebih	16
2.2 Prinsip Beban Bertambah	17
2.3 Prinsip Reversible	17
2.4 Prinsip Kekhususan Latihan	17
2.5 Prinsip Latihan Interval.....	18
3. Metabolisme Energi.....	18
4. Indek Masa Tubuh (IMT).....	19
5. Lemak Tubuh	20
6. Pengertian Otot	22
6.1 Bagian-Bagian Otot Lengan Atas	23
6.2 Jenis-Jenis Kontraksi Otot	23
B. Kerangka Konseptual	2
C. Hipotesis.....	25

BAB III. METODE PENELITIAN	27
A. Desain Penelitian	27
B. Definisi Operasional	27
C. Variabel Penelitian.....	29
D. Tempat dan Waktu Penelitian	29
E. Populasi dan Sampel	29
F. Instrumen Penelitian	31
G. Pelaksanaan Perlakuan.....	31
H. Teknik Pengumpulan	32
I. Teknik Analisis	32
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
A. Hasil Penelitian	34
B. Uji Persyaratan Analisis.....	39
1. Uji Normalitas.....	39
2. Uji Hipotesis	41
C. Pembahasan.....	42
D. Keterbatasan Penelitian.....	44
CHAPTER V. KESIMPULAN DAN SARAN	45
A. Kesimpulan	45
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Rope Pushdown.....	8
Gambar 2. Bar Pushdown	9
Gambar 3. Lying Barbell Tricep Extensions	10
Gambar 4. Close Grip Bench Press.....	11
Gambar 5. Overhead Tricep Extensions	11
Gambar 6. Barbell Peacher Curl	12
Gambar 7. Reverse Grip Barbell Curl.....	13
Gambar 8.Dumbell Concentration Curl	14
Gambar 9. Hummer Curl	14
Gambar 10. Bicep Cabble Curl.....	15
Gambar 11. Overhead Biceps Curl	16
Gambar 12.Otot Lengan Atas	22
Gambar 13.Kontraksi Konsentris dan Eksentris.....	24
Gambar 14.Kerangka Konseptual.....	25
Gambar 15.Pemanasan.....	86
Gambar 16.Mencontohkan Gerakan Latihan	86
Gambar 17.Perlakuan Dalam Latihan.....	87
Gambar 18.Pengukuran Lemak Otot Lengan Atas Bicep.....	89
Gambar 19.Pengukuran Lemak Otot Lengan Atas Tricep.....	90
Gambar 20.Suplemen Crevolene (Creatin).....	91
Gambar 21.Foto Bersama Sampel	91

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kategori IMT Wanita dan Laki-Laki.....	19
Tabel 2. Anggota Pusat Member Jaguar	30
Tabel 3.Sampel Penelitian	30
Tabel 4.Jadwal Program Latihan	32
Tabel 5.Skor Rata-Rata Biceps (post-test).....	35
Tabel 6.Skor Rata-Rata Tricep (post-test)	36
Tabel 7.Skor Rata-Rata Biceps (pre-test)	37
Tabel 8.Skor Rata-Rata Tricep (pre-test).....	38
Tabel 9.Uji Normalitas.....	40
Tabel 10.Uji Hipotesis	41
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Pre-test Biceps.....	73
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Pre-test Trisep	73
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Post-test Biceps	74
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Post-test Trisep.....	74

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.Surat Validasi	49
Lampiran 2.Surat Izin Penelitian	50
Lampiran 3.Surat Balasan Jaguar Gym	51
Lampiran 4.Hasil Hitung Post-test.....	52
Lampiran 5.Deskripsi Data	72
Lampiran 6.Analisis Uji Normalitas Data Pre-test	75
Lampiran 7.Analisis Uji Normalitas Data Post-test.....	77
Lampiran 8.Uji Hipotesis.....	79
Lampiran 9.Nilai Kritis L	81
Lampiran 10.Daftar Luas Lingkungan Normal	82
Lampiran 11.Tabel Persentil Distribusi T.....	84

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dewasa ini seiring berjalannya waktu, banyak dari kalangan masyarakat yang ingin memiliki jiwa dan kesehatan yang bagus. Salah satu cara manusia untuk menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani serta mendapatkan bentuk tubuh yang ideal adalah dengan melakukan olahraga. Selain itu, dengan berolahraga juga bisa membuat olahragawan tersebut tampil lebih percaya diri dan bertubuh atletis. Salah satu cara untuk mendapatkannya adalah dengan olahraga dan latihan secara rutin serta terprogram.

Olahraga tentunya juga harus dilaksanakan mengikuti prinsip-prinsip dari latihan dan disesuaikan dengan kemampuan tubuh seperti yang dijelaskan dalam UU Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang keolahragaan di daerah untuk dapat menetapkan dan melaksanakan kebijakan Keolahragaan dalam tatanan keolahragaan dan menyesuaikan dengan perkembangan hukum. Dengan demikian dalam peraturan yang baru adanya penyesuaian agar tidak terjadi benturan kelembagaan atau konflik kelembagaan satu sama lain, tetapi saling melengkapi, bersinergi, dan harmonis dalam tujuan penyelenggaraan keolahragaan guna mewujudkan tujuan berbangsa dan bernegara sebagaimana tercantum dalam pembukaan Undang-Undang dasar Negara Republik Indonesia tahun 1945. “Keolahragaan dan Uji Coba Keterampilan Prestasi

Olahragawan pada Tingkat Daerah, Nasional dan Internasional sesuai dengan kebutuhan”.

Komposisi tubuh yang ditunjukkan dengan persentase lemak dalam tubuh hendaknya termasuk dalam kategori normal. Apabila seseorang meneliti tingkat persentase lemak yang berlebih, maka dapat dikatakan tidak bugar. Ada banyak cara yang sering dilakukan untuk mengurangi lemak dalam tubuh seperti diet, konsumsi suplemen, minum obat pelangsing, dan olahraga, latihan beban yang dikombinasikan dengan mengkonsumsi minuman creatine, protein, amino acids, and carbohydrate tidak dapat memberikan pengaruh terhadap berat badan dan persentase lemak (Ahmad Nasrulloh : 2012).

Bila berat badan dalam kisaran normal, sirkulasi udara dalam tubuh lebih efektif, level cairan maka lebih mudah dikelola dan penyakit seperti diabetes melitus, jantung, penyakit kanker tertentu tidak akan mudah berkembang. Program latihan merupakan struktur untuk menerapkan tahapan program pelatihan sebagai bagian dari rencana kegiatan latihan yang dilaksanakan sehari-hari dengan berpedoman pada unit latihan harian yang telah dibuat atau direncanakan. Program latihan berencana atau sistematis yang berdasarkan pada prinsip latihan secara ilmiah berperan sebagai fundamental bagi keberhasilan tujuan yang akan dicapai.

Olahraga kebugaran otot merupakan olahraga yang mulai diminati pada waktu sekarang, ini terbukti banyaknya bermunculan pusat-pusat kebugaran di Kota Padang. Menurut narasumber yang pernah penulis

wawancarai bahwa terdapat sedikitnya 40 pusat kebugaran di Sumatera Barat, 24 diantaranya berada di Kota Padang. Adanya minat masyarakat dalam melakukan olahraga khususnya latihan beban ini karena dengan latihan tersebut dapat membentuk tubuh menjadi lebih menarik.

Kenyataan di lapangan di pusat-pusat kebugaran seperti di Pusat Kebugaran *Jaguar Gym Station* Kota Padang ditemui anggota yang sudah mengikuti latihan beban belum mendapatkan penurunan lemak pada otot sesuai dengan yang diharapkan, sedangkan yang mengikuti latihan di *fitness* tersebut telah mengkonsumsi supplement yang membantu menambah asupan gizi bagi otot. Artinya program latihan yang telah diikuti belum menghasilkan perubahan dalam penurunan lemak otot yang diharapkan.

Banyak faktor yang diduga mempengaruhi penurunan presentasi lemak otot lengan atas antara lain variasi latihan, beban yang dilakukan belum sesuai dengan kondisi tubuh sehingga hasil latihan yang diperoleh belum dapat mempengaruhi otot, selanjutnya asupan gizi dan kurangnya waktu istirahat hingga latihan yang dilakukan belum dapat mempengaruhi otot sesuai dengan pendapat Elfi, (2007).

Berdasarkan uraian diatas maka dapat diketahui alasan penulis memilih judul **“Pengaruh Latihan Beban Terhadap Pengurangan Presentasi Lemak Otot Lengan Atas Pada Member Jaguar Gym Station Kota Padang”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Apakah latihan beban memberi pengaruh pada pengurangan presentasi lemak otot lengan atas?
2. Apakah penggunaan suplemen dapat memberikan pengaruh pada pengurangan presentasi lemak otot lengan atas?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, maka untuk menghindari agar tidak meluasnya pembahasan, maka penelitian ini dibatasi hanya untuk melihat “Pengaruh latihan beban terhadap pengurangan presentasi lemak otot lengan atas”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka permasalahan ini dapat dirumuskan yaitu Bagaimana pengaruh latihan beban terhadap pengurangan presentasi lemak otot lengan atas pada anggota pusat kebugaran *Jaguar Gym* Kota Padang.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan beban terhadap pengurangan presentasi lemak otot lengan atas pada anggota pusat kebugaran *Jaguar Gym* Kota Padang.

F. Kegunaan Penelitian

Setiap hasil penelitian diharapkan bias memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu yang dijadikan objek penelitian. Ada pun manfaat yang diharapkan penulis dari penelitian ini adalah :

1. Penulis sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studi strata 1 di UNP Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Menambah wawasan bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan, khususnya dan masyarakat kebugaran otot pada umumnya, guna meningkatkan kebugaran tubuh dan mendapat bentuk tubuh yang ideal.
3. Hasil penelitian ini juga bermanfaat dan dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi penelitian lainnya dalam pembahasan terhadap masalah yang sama dan variabel yang berbeda dimasa yang akan datang.