

**PENGARUH LATIHAN *BARBELL CURL* DAN *DUMBBELL CRUL*
TERHADAP PEMBENTUKAN OTOT LENGAN BAGIAN
DEPAN (*BICEPS*) DI GYM PLANET FITNESS
KOTA PADANG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai salah satu persyaratan guna meraih Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :

Muhammad Al Hafiz Sy
NIM : 1107235/2011

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

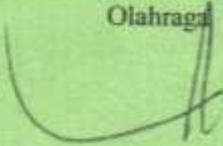
**PENGARUH LATIHAN *BARBELL CURL* DAN *DUMBBELL CRUL* TERHADAP
PEMBENTUKAN OTOT LENGAN BAGIAN DEPAN (*BICEPS*)
DI GYM PLANET FITNESS KOTA PADANG**

Nama : Muhammad Al Hafiz Sy
NIM : 1107235
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

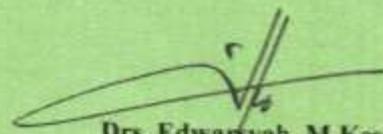
Padang, Januari 2019

Disetujui Oleh :

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan
Olahraga


Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

Pembimbing


Drs. Edwardsyah, M.Kes
NIP. 19591231198803 1019

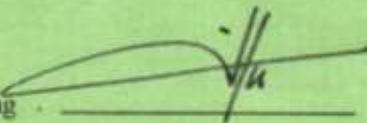
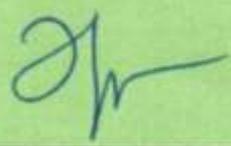
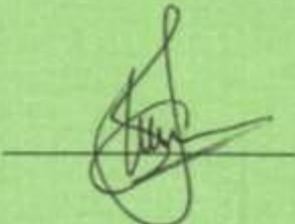
HALAMAN PENGESAHANSKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh latihan *barbell curl* dan *dumbbell crul* terhadap pembentukan otot lengan bagian depan (*biceps*) di Gym Planet Fitness Kota Padang
Nama : Muhammad Al Hafiz Sy
NIM : 1107235
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2019

Skripsi ini telah di sahkan oleh

Nama	Jabatan	Tanda Tangan
Drs. Edwarsyah, M.Kes	Pembimbing	
Dr. Hendri Neldi, M.Kes AIFO	Penguji	
Drs. Zulman. M.Pd	Penguji	

ABSTRAK

Muhammad Al Hafiz SY (2011) : Pengaruh latihan *barbell curl* dan *dumbbell crul* terhadap pembentukan otot lengan bahagian depan (*biceps*) di Gym Planet Fitness Kota Padang

Masalah yang peneliti temukan berdasarkan observasi yang peneliti lihat di salah satu club Gym di kota padang yaitu Planet Fitness. Permasalahan yang peneliti lihat di Gym tersebut adalah peserta yang bergabung tidak menggunakan trainer atau pelatih dalam latihan Gym. Mereka latihan sendiri tanpa program yang jelas, tenaga pelatih di Gym Planet Fitness masih kurang. Latihan gym yang sifat nya coba-coba bisa berdampak pada kesalahan latihan dan cedera otot. beberapa bentuk latihan yang dapat berpengaruh pada pembentukan otot, terutama pada otot *Biceps*.

Jenis penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh peserta fitness di Gym Planet Fitness Kota Padang. Sampel pada penelitian ini adalah seluruh Peserta Gym Planet Fitness Kota Padang. Jumlah populasinya adalah 6 orang. teknik penarikan sampel yang akan peneliti lakukan adalah *Total Sampling*. Instrumen untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini menggunakan alat ukur berupa meteran yang akan mengukur lingkaran otot *bicep*. Analisis data yang dikumpulkan dari hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* akan diolah dengan menggunakan prosedur teknik analisa statistik, untuk uji hipotesis 1 dan 2 digunakan rumus Komparatif *Dependent Sample*, uji hipotesis 3 digunakan rumus *Independent Sampel*, pengujian uji persyaratan analisis meliputi Uji Normalitas data dengan menggunakan uji *Liliefors* dan Uji homogenitas.

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab terdahulu, maka dapat disimpulkan : 1) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Barbell Curl* terhadap Pembentukan otot lengan bahagian depan (*biceps*). 2) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Dumbbell Crul* terhadap Pembentukan otot lengan bahagian depan (*biceps*). 3) Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan dari latihan *Barbell Curl* dan latihan *Dumbbell Crul* terhadap Pembentukan otot lengan bahagian depan (*biceps*).

Kata Kunci : Pengaruh latihan *barbell curl*, *dumbbell crul* dan pembentukan otot lengan bahagian depan (*biceps*)

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga penulis telah diberi kesempatan dan kemampuan dalam menyelesaikan skripsi ini dengan judul “ Pengaruh latihan *barbell curl* dan *dumbbell crul* terhadap pembentukan otot lengan bahagian depan (*biceps*) di Gyim Planet Fitness Kota Padang”. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan jurusan pendidikan olahraga fakultas ilmu keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penulisan skripsi ini, penulis mendapat bantuan berbagai pihak baik itu berupa motivasi, dorongan, bimbingan serta bantuan material dan non material. Untuk itu sudah selayaknya penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Ganefri P.hd, selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Dr. Zalpendi, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs.Zarwan, M.Kes sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Drs. Suwirman, M.Pd selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan bimbingan kepada penulis, dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
5. Dra. Pitnawati, M.Pd selaku pembimbing II yang juga telah banyak memberikan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
6. Prof.Dr.Syafriddin,M.Pd, Drs.Zulman,M.Pd, dan Atradinal,S.Pd M.Pd selaku tim penguji yang telah banyak memberikan masukan dalam penulisan skripsi ini.
7. Bapak/ibu staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP

9. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2019
Penulis

Muhammad Al Hafiz Sy
NIM. 1107235

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Kegunaan Penelitian	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	6
1. Hakekat Fines.....	6
2. Pengertian Latihan.....	16
3. Pengertian Latihan Beban.....	24
4. Latihan <i>Barbell Curl</i> dan <i>Dumbbell Crul</i>	34
B. Kerangka Konseptual.....	37
C. Hipotesis	38
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Tempat dan Waktu Penelitian.....	39
B. Populasi dan Sampel	39
C. Jenis dan Sumber Data	40
D. Teknik Dan Pengumpulan Data.....	40
E. Teknik Analisa Data.....	41
BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN	
A. Verifikasi Data	42
B. Deskripsi Data.....	42
1. Data <i>Pre-test</i> kelompok latihan <i>Barbell Curl</i>	43

2. Data <i>Pre-test</i> kelompok latihan <i>Barbell Curl</i>	44
C. Pengujian Persyaratan Analisis	45
1. Uji Normalitas Data	45
a. Kelompok Latihan <i>Barbell Curl</i>	45
b. Kelompok Latihan <i>Dumbbell Curl</i>	46
2. Uji Homogenitas	46
3. Uji Dependensi Sampel.....	47
D. Pengujian Hipotesis	48
1. Hipotesis Pertama	48
2. Hipotesis Kedua.....	49
3. Hipotesis Ketiga.....	50
E. Pembahasan.....	51
1. Latihan <i>Barbell Curl</i> dapat memberikan pengaruh terhadap Pembentukan otot lengan bagian depan (biceps)	52
2. Latihan <i>Dumbbell Curl</i> dapat memberikan pengaruh terhadap Pembentukan otot lengan bagian depan (biceps)	53
3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan Latihan <i>Barbell Curl</i> dengan Latihan <i>Dumbbell Crul</i> terhadap pembentukan otot lengan bagian depan (biceps)	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	57
B. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kelebihan dan Kekurangan Peralatan Beban.....	28
2. Komponen dan Takaran Latihan.....	34
3. Populasi Penelitian.....	39
4. Distribusi Frekuensi Kelompok Latihan <i>Pre-Test Barbell Curl</i>	43
5. Distribusi Frekuensi Kelompok Latihan <i>Pre-Test Dumbell Curl</i>	43
6. Rangkuman hasil pengujian hipotesis pertama	48
7. Rangkuman hasil pengujian hipotesis kedua	49
8. Rangkuman hasil pengujian hipotesis ketiga	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Mesin <i>Pivot</i>	26
2. Mesin <i>Cam</i>	27
3. <i>Barbell</i>	28
4. <i>Dumbbell</i>	28
5. Latihan <i>barbell curl</i>	35
6. Latihan <i>Dumbbell Crul</i>	36
7. Kerangka Konseptual.....	37
8. Mengukur lingkaran otot <i>biceps</i>	41
9. Histogram Distribusi Frekuensi Latihan <i>Pre-Test Barbell Curl</i>	43
10. Histogram Distribusi Frekuensi Latihan <i>Pre-Test Dumbbell Curl</i>	44

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pilihan masyarakat untuk berolahraga semakin beragam dikarenakan ketersediaan pusat-pusat pelatihan kebugaran yang mudah ditemukan. Terdapat berbagai macam kegiatan olahraga yang bisa dilakukan di sebuah tempat pelatihan kebugaran, diantaranya angkat beban, lari, bersepeda, senam, yoga dan masih banyak lagi. Tujuan dari kegiatan olahraga tersebut adalah untuk kesehatan, hobi dan membentuk tubuh agar lebih ideal. Hal tersebut dapat dilihat pada Undang-undang olahraga tahun 2005 pasal 1 ayat 4 mengatakan “Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan social”.

Dalam mempercepat proses pembentukan tubuh yang dilakukan, peran personal trainer dibutuhkan untuk menentukan program latihan yang cocok bagi anggota pusat kebugaran. Personal trainer juga membantu anggota pusat kebugaran memahami cara penggunaan alat-alat yang berada di tempat fitness. Selain itu juga memberikan informasi mengenai asupan nutrisi yang diperlukan tubuh untuk menunjang program latihan yang dilakukan. Dalam melakukan jenis latihan yang diinginkan, misalnya angkat beban dibutuhkan teknik dan pengetahuan dasar untuk memahami alat dan efek yang dihasilkan dari penggunaan alat tersebut. Peran personal trainer disini cukup penting, karena dapat membantu anggota pusat kebugaran dalam memaksimalkan latihan yang dilakukan. Akan tetapi kebanyakan orang tidak menggunakan jasa personal trainer

ini dengan berbagai alasan, diantaranya harga yang mahal, merasa tidak nyaman dan sebagainya padahal tanpa seorang personal trainer resiko terjadinya cedera meningkat tidak heran para anggota pusat kebugaran yang masih pemula cenderung mengalami cedera karena tidak mengetahui dengan baik cara melatih otot yang baik.

Secara manusiawi, seorang individu pasti memiliki keinginan memiliki tubuh yang sehat dan ideal. Memiliki otot yang sempurna dapat meningkatkan rasa percaya diri manusia dalam penampilannya. Dengan lekuk tubuh yang ideal otot yang kekar dapat meningkatkan performan idifidu dalam beraktifitas. Pilihan yang sering pilih individu dalam pembentukan otot adalah otot perut dan otot pada lengan (*Biceps* dan *Triceps*). Perut yang ramping dan lengan yang besar merupakan bahagian dari peningkatan rasa percaya diri.

Berdasarkan observasi yang peneliti lihat di salah satu club Gym di kota padang yaitu Planet Fitness. Pengunjung di Gym tersebut lumayan ramai. Rata-rata pengunjung yang datang mendaftar sebagai peserta latihan adalah remaja putra. Permasalahan yang peneliti lihat di Gym tersebut adalah peserta yang bergabung tidak menggunakan trainer atau pelatih dalam latihan Gym. Mereka latihan sendiri tanpa program yang jelas. Peneliti melakan wawancara awal kepada peserta tersebut, ada dua alasan mengapa mereka memilih sendiri latihan mandiri. Pertama alasan materi yang kedua pingin coba-coba. Alasan kedua sangat berbahaya dalam latihan Gym. Selain itu tenaga pelatih di Gym Planet Fitness masih kurang. Dengan kemajuan teknologi saat ini peran seorang personal trainer bisa digantikan dengan sebuah aplikasi yang dapat membantu seorang

pemula memahami penggunaan alat-alat fitness. Sehingga dapat menurunkan tingkat resiko bagi seorang pemula, tanpa harus mengeluarkan banyak waktu dan biaya untuk mengikuti program latihan yang formal dari arahan seorang personal trainer.

Latihan gym yang sifat nya coba-coba bisa berdampak pada kesalahan latihan dan cedera otot. Menggunakan beban latihan dan beban alat yang tidak sesuai dengan kapasitas dapat berdampak pada cedera otot nantinya. Harapan peserta yang awalnya menginginkan tubuh yang ideal bisa berdampak pada penyakit otot nantinya. Banyak langkah yang dapat dilakukan untuk latihan pembentukan otot yang baik tanpa trainer. Dalam kesempatan ini peneliti menawarkan beberapa bentuk latihan yang dapat berpengaruh pada pembentukan otot. Terutama pada otot *Biceps*.

Berdasarkan uraian diatas, penulis akan merancang dan membuat penelitian tentang fitness di Gym. Penulisan mengambil judul “Pengaruh Latihan *Barbell Curl* dan *Dumbbell Crul* Terhadap Pembentukan Otot Lengan Bahagian Depan (*Biceps*) di Gyim Planet Fitness Kota Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan pada latar belakang masalah, dapat diidentifikasi masalah tersebut sebagai berikut:

1. Latihan Tanpa Pelatih
2. Tenaga Pelatih
3. Program dan Metoda Latihan
 - a. Latihan *Barbell Curl*

b. Latihan *Dumbbell Crul*.

4. Modal Latihan
5. Latihan Coba-coba
6. Pemilihan Sarana dan prasarana latihan

C. Pembatasan Masalah

Mengingat akan luasnya identifikasi masalah, maka perlu dilakukan pembatasan masalah untuk memperjelas sasaran yang akan dicapai yaitu :

1. Latihan *Barbell Curl*
2. Latihan *Dumbbell Crul*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di dalam latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, selanjutnya dirumuskan permasalahan yang akan diteliti, yaitu :

1. Bagaimana Pengaruh latihan *Barbell Curl* Terhadap Pembentukan Otot Lengan Bahagian Depan (*Biceps*) di Gyim Planet Fitness Kota Padang?
2. Bagaimana Pengaruh latihan *Dumbbell Crul* Terhadap Pembentukan Otot Lengan Bahagian Depan (*Biceps*) di Gyim Planet Fitness Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap pengaruh latihan *Barbell Curl* dan *Dumbbell Crul* Terhadap Pembentukan Otot Lengan Bahagian Depan (*Biceps*) di Gyim Planet Fitness Kota Padang.

F. Manfaat Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi :

1. Peneliti, guna meraih gelar sarjana Strata 1 (S1) pada Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP
2. Trainer, khususnya pelatih Gym yang akan melatih pembentukan otot *Biceps*.
3. Peserta, yang suka latihan mandiri dapat menggunakan metoda latihan tersebut dalam latihan Fitnes.
4. Gym Planet Fitness Kota Padang, sebagai bahan bacaan peserta yang ikut latihan di club tersebut.
5. FIK UNP, sebagai bahan kajian putaka sebagai karya tulis dari peneliti yang berasal dari FIK UNP
6. Peneliti berikutnya, yang tertarik untuk melanjutkan penelitian ini.