

PENGARUH LATIHAN BEBAN DENGAN METODE TRISET TERHADAP PENAMBAHAN MASSA OTOT LENGAN, DADA, PAHA DAN BETIS MAHASISWA KONSENTRASI KEBUGARAN ANGKATAN 2014

Oleh: Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or.

ABSTRAK

ABSTRAK

Latihan beban dengan metode *triset* merupakan latihan dengan melakukan tiga jenis alat untuk melatih satu kelompok otot yang sama secara berturut-turut, namun dengan jenis latihan yang berbeda untuk tiap setnya dan tanpa istirahat antar set. Metode *triset* ini menekankan pada latihan beban dengan fungsi perkenaan sekelompok otot yang sama dengan menggunakan alat yang berbeda. Latihan dengan sistem ini dapat memberikan respon yang maksimal terhadap sekelompok otot yang dilatih sehingga potensi pengembangan otot lebih optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan beban dengan metode *triset* terhadap penambahan massa otot lengan, dada, paha dan betis mahasiswa Ikor konsentrasi kebugaran angkatan 2014.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *pretest-posttest control group design*. Populasi penelitian adalah mahasiswa Ikor angkatan 2014. Sampel dalam penelitian ini melibatkan seluruh mahasiswa putra prodi Ikor FIK UNY angkatan 2014 yang mengambil konsentrasi kebugaran jasmani yang berjumlah 20 mahasiswa. Dari 20 orang sampel tersebut kemudian dibagi menjadi 2 kelompok dengan cara di undi, sehingga diperoleh dua kelompok yaitu sebagai kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan adalah menggunakan pita meteran dalam satuan centimeter. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas untuk mengetahui apakah data mempunyai sebaran yang berdistribusi normal. Uji homogenitas variant untuk menguji kesamaan variansi data kelompok eksperimen. Uji hipotesis menggunakan *Independent Sample t test*.

Hasil analisis uji t pada otot lengan diperoleh nilai t hitung sebesar 3,632 dengan nilai signifikansi sebesar 0,002. Pada otot dada diperoleh nilai t hitung sebesar 2,417 dengan nilai signifikansi sebesar 0,026. Sedangkan otot paha diperoleh nilai t hitung sebesar 2,253 dengan nilai signifikansi sebesar 0,037. Pada otot betis diperoleh nilai t hitung sebesar 2,854 dengan nilai signifikansi sebesar 0,011. Oleh karena nilai signifikansi pada seluruh variabel lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka hipotesis penelitian ini dapat diterima. Artinya ada pengaruh yang signifikan latihan beban dengan metode *triset* terhadap penambahan massa otot lengan, dada, paha dan betis mahasiswa Ikor konsentrasi kebugaran angkatan 2014.

Kata Kunci: *latihan beban, metode tri set, massa otot*