

## Pengaruh Latihan Angkat Beban Dan Kardio Untuk Mencapai Berat Badan Ideal Pada Member *Gym Feliz* Kota Pekalongan

Milenia Arum Syahfitri<sup>1</sup>  
email: [mileniaimel02@gmail.com](mailto:mileniaimel02@gmail.com)  
Universitas PGRI Semarang

### *Abstract*

*Humans who care about their health will do various ways to be able to apply a good lifestyle so that the body's health is always maintained and does not easily get sick, taking into account adequate and balanced nutrition according to the body's needs. This study aims to determine whether weight training and cardio can make the body weight ideal. This study uses quantitative methods with experimental methods. The source of the data in this study were members of the feliz gym. Data collection techniques were carried out using pretest, treatment and posttest. The results of the study can be concluded that weight training and cardio exercise have an effect on losing weight. This is evidenced by the results of the pre-test and post-test weight loss results, namely 60.559 > from the post-test of 59.165. The weightlifting exercises used in this study were super sets, system sets, compound sets, tri sets, giant sets, pyramid systems, and drop sets.*

**Keywords:** *exercise, weightlifting and cardio, ideal body weight*

### **Abstrak**

Orang yang peduli dengan kesehatannya akan mencari berbagai cara untuk hidup sehat agar tubuhnya selalu sehat dan tidak mudah sakit. Ini termasuk makan makanan sehat yang memenuhi kebutuhan tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah latihan angkat beban dan kardio dapat membuat berat badan menjadi ideal. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan metode eksperimen. Sumber data dalam penelitian ini adalah member *gym feliz*. Teknik pengumpulan data yang dilakukan menggunakan *pretest, treatment dan posttest*. hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa latihan angkat beban dan latihan kardio berpengaruh dalam menurunkan berat badan hal ini dibuktikan dengan hasil *pretest* dan *posttest* hasil penurunan berat badan yaitu 60,559 > dari *post-test* 59,165. Latihan angkat beban yang digunakan ndalam penelitian ini yaitu *super set, Set system, compound set, triset, giant set, pyramide system, dan drop set*.

**Kata kunci:** latihan, angkat beban dan kardio, berat badan ideal

## **PENDAHULUAN**

Menurut Azrul dalam (Yendri, 2018)) karena memiliki tubuh yang ideal berdampak pada penampilan fisik seseorang dan membuat seseorang tampil lebih menarik, banyak anak muda yang ingin dan mendambakan untuk mencapai berat badan idealnya. Mengatur pola makan, melakukan diet, rutin berolahraga, serta mengonsumsi vitamin dan obat-obatan hanyalah sebagian kecil dari sekian banyak hal yang dilakukan anak muda saat ini untuk mencapai tubuh ideal. Penggunaan acuan BMI (*Body Mass Index*) atau BMI (*Body Mass Index*) untuk menentukan ukuran berat badan. BMI adalah estimasi berat badan yang melihat berat dan level seseorang. Indeks massa tubuh, atau BMI, mengukur massa lemak total seseorang berdasarkan tinggi dan berat badannya, menentukan BMI seseorang menggunakan rumus (Hutabarat, 2020).

Menurut (Yuliawan, 2019) latihan adalah upaya mempersiapkan diri untuk suatu tujuan tertentu. "Belajar dan membiasakan diri menjadi biasa" adalah definisi dari latihan. Seseorang dipersiapkan untuk hasil yang diharapkan melalui pelatihan terstruktur dan berulang. Pelatihan itu sendiri adalah sebuah proses. Latihan merupakan sebuah proses peningkatan yang melibatkan melatih kemampuan psikis, kemampuan anggota tubuh fungsional, dan kemampuan fisik untuk mencapai potensi maksimalnya (Jatmiko, 2021)

Latihan aerobik sering digunakan secara bergantian dengan latihan kardio. Menurut (Patel, 2017), latihan kardio dapat menyehatkan jantung dan meningkatkan kebugaran. latihan beban adalah latihan yang menggunakan resistensi atau ketahanan untuk meningkatkan kualitas kerja yang dilakukan oleh otot pada seseorang yang bekerja untuk mendapatkan kebugaran. Atlet bisa mendapatkan keuntungan dari latihan beban dengan meningkatkan kinerja mereka (Akhmad, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh (Jatmiko, 2021), dengan menggunakan 10 orang wanita anggota Stellar Power House sebagai subjek, digunakan penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif analitis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan senam menghasilkan penurunan berat badan yang signifikan bagi anggota Stellar Power House selama dua bulan. Akhir dari studi ini adalah bahwa ada dampak yang luar biasa pada penurunan berat badan individu.

Penelitian yang dilakukan oleh (Rifki, 2020) dengan judul pengaruh latihan beban terhadap peningkatan hipertrofi otot lengan atlet dayung, dalam jurnal stamina. Analisis artikel ini bertujuan untuk memastikan apakah latihan beban meningkatkan hipertrofi atau tidak. Studi menemukan bahwa mendayung adalah olahraga yang membutuhkan kekuatan lengan. Peningkatan hipertrofi otot lengan atlet dayung dipengaruhi oleh latihan beban. Jika atlet memiliki otot lengan yang kuat, dia akan dapat mendayung secepat mungkin. Peningkatan kekuatan biasanya bertepatan dengan peningkatan massa otot. Perbedaan antara penelitian ini dan yang sebelumnya adalah bahwa yang satu ini berfokus pada otot lengan pendayung, sedangkan penelitian sebelumnya melihat bagaimana angkat beban memengaruhi mereka.

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Metode kuantitatif adalah teknik pemeriksaan yang mengolah informasi yang telah didapat dengan memanfaatkan pengukuran. Banyak orang yang mengatakan bahwa metode kuantitatif biasanya melibatkan angka.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakter tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah 17 orang member *gym feliz* di kota Pekalongan. Purposive sampling, atau metode pemilihan sampel berdasarkan kriteria yang telah ditentukan, digunakan dalam penelitian ini (Sugiyono, 2019). Sampel penelitian ini terdiri dari 17 anggota Feliz Gym di Kota Pekalongan.

Teknik analisis data yang digunakan adalah pengukuran yang jelas, wawasan direncanakan untuk melacak informasi, menyajikan informasi dan menentukan nilai. Selain itu, data tersebut dimaknai sebagai pembahasan terhadap permasalahan yang dikemukakan dengan memanfaatkan standar berat badan ideal.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Hasil Penelitian**

**Tabel 1. Hasil Uji Statistik Deskriptif**

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretes	60,559	17	7,9645	1,9317
	postes	59,165	17	7,6292	1,8504

Seperti terlihat pada tabel 4.1. Rata-rata skor penurunan berat badan untuk pre-test adalah 60,559, dan skor post-test adalah 59,165. Peneliti menggunakan 17 responden sebagai jumlah responden. Standar deviasi pre-test adalah 7,9645, sedangkan standar deviasi post-test adalah 7,6292.

**Tabel 2. Hasil Uji Normalitas**

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		17
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000
	Std. Deviation	,97611244
Most Extreme Differences	Absolute	,112
	Positive	,112
	Negative	-,101
Test Statistic		,112
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 <sup>c,d</sup>
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

Asymp didasarkan pada hasil uji sampel Kolmogrov-Smirnov pada tabel 4.3. Pada penelitian ini Sig (2-tailed) melebihi syarat uji normalitas Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,200 dengan nilai lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan distribusi normal dari data penelitian. Hasilnya sesuai dengan apa yang diuji sebelumnya. Temuan penelitian ini kemudian dapat diterapkan untuk penelitian selanjutnya.

**Tabel 3. Hasil Uji Paired Samples Test**

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Paired Sample 1	pretest - postes	1,3941	,6914	,1677	1,0386	1,7496	8,313	16	,000

Berdasarkan tabel 4.5 diperoleh nilai signifikansi 0,000 < 0,005 yang menunjukkan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima dalam penelitian ini. Akibatnya, ada perbedaan antara menurunkan berat badan melalui kardio dan angkat beban.

## 2. Pembahasan

Menurut temuan penelitian, latihan kardio dan beban dapat membantu Anda menurunkan berat badan, tetapi latihan beban membantu Anda menurunkan berat badan lebih cepat. Super set, system set, compound set, tri set, giant set, pyramid system, dan drop set merupakan model latihan angkat besi yang digunakan dalam penelitian ini.

Mengingat konsekuensi dari pre-test diatas, hasil penurunan berat badan adalah 60,559 > dari post-test 59,165, dan itu berarti bahwa latihan angkat besi dan kardio yang dilakukan oleh individu pusat Feliz Rec dapat menjadi bugar. Fakta bahwa kardio membakar lebih banyak kalori daripada mengangkat beban dapat dijelaskan. Metabolisme tubuh, termasuk basal metabolic rate (BMR), akan dibantu dengan pembentukan otot. Jumlah kalori yang terbakar saat istirahat disebut sebagai BMR. Selain itu, pembentukan otot meningkatkan efisiensi pembakaran lemak.

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan program latihan yang dilakukan dua kali seminggu selama dua bulan dan meliputi pretest, treatment, dan posttest, pretest menunjukkan penurunan berat badan sebesar 60.559 pound, sedangkan posttest menunjukkan penurunan berat badan sebesar 59.165 pound. Artinya, anggota Feliz Gym dapat menurunkan berat badan dengan melakukan latihan angkat besi dan kardio. Mengangkat beban membakar lebih banyak kalori daripada kardio, yang bisa

dijelaskan. Metabolisme tubuh, termasuk basal metabolic rate (BMR), akan dibantu dengan pembentukan otot. Jumlah kalori yang terbakar saat istirahat disebut sebagai BMR. Selain itu, pembentukan otot meningkatkan efisiensi pembakaran lemak. *Super set, system set, compound set, tri set, giant set, pyramid system, dan drop set* merupakan latihan angkat beban yang digunakan dalam penelitian ini.

Saran untuk kedepannya sebaiknya ketika latihan angkat beban lebih diperhatikan cara member melakukan latihan angkat beban, apakah sudah sesuai atau tidak. dan Proses latihan angkat beban dan kardio agar ditambah intensitasnya lagi, agar mendapatkan hasil yang maksimal

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Akhmad, I. (2015). Efek Latihan Berbeban Terhadap Fungsi Kerja Otot. *Pedagogik Keolahragaan*, 2, 80-102.
- Hutabarat, J. C. (2020). Perancangan Aplikasi Menentukan Berat Badan Ideal Dengan Menggunakan Algoritma K-Means Clustering. *Jurnal Stamina*, 3(5), 339-345.
- Jatmiko, T. (2021). Pengaruh Kalistenik Terhadap Penurunan Berat Badan di Stellar Power House. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(9), 130-136.
- Patel, H. A. (2017). aerobic vs anaerobic exercise training effects on the cardiovascular system. *World Journal Of Cardiology*, 9(2), 134.
- Rifki, M. I. (2020). Pengaruh Latihan Beban Terhadap Peningkatan Hipertrofi Otot Lengan Atlet Dayung. *Jurnal Stamina*, 3(6), 379-397.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Yendri, L. M. (2018). Rancang Bangun Alat Ukur Tinggi dan Berat Badan Ideal Berdasarkan Metode Brocha Berbasis Mikrokontroler. *Jurnal JITCE*, 2(2), 76-84.
- Yuliawan, B. I. (2019). Penyuluhan Pentingnya Peningkatan Vo2Max Guna Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Fortuna Fc Kecamatan Rantau Rasau. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*, 3(1), 41-50.