

PENGARUH LATIHAN BARBELL ROW DAN CABLE ROW TERHADAP HYPERTROPHY LATISSIMUS DORSI PADA MEMBER SFP (STAR FITNESS PATI)

Rio Akbar Pramudita
Universitas PGRI Semarang

Abstract

This study aimed to examine the effect of Barbell Row and Cable Row exercises on latissimus dorsi hypertrophy among members of Star Fitness Pati. An experimental method with a Two-Group Pretest-Posttest Design was employed, involving 14 participants. Muscle measurements were taken using a measuring tape and skinfold caliper. Paired sample t-test analysis ($\alpha = 0.05$) revealed a significant difference between pretest and posttest results ($t_{\text{calculated}} = 2.570 > t_{\text{critical}}$), indicating that both exercises effectively increased latissimus dorsi hypertrophy. These findings can serve as a reference for designing more targeted and efficient back training programs.

Keywords: *Barbell Row, Cable Row, Latissimus Dorsi, Hipertrofi*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan Barbell Row dan Cable Row terhadap hipertrofi otot latissimus dorsi pada anggota Star Fitness Pati. Menggunakan metode eksperimen dengan desain Two-Group Pretest-Posttest, sebanyak 14 partisipan dilibatkan. Pengukuran dilakukan menggunakan pita ukur dan skinfold caliper. Analisis data dengan uji t berpasangan ($\alpha = 0,05$) menunjukkan perbedaan signifikan antara pretest dan posttest ($t_{\text{hitung}} = 2,570 > t_{\text{tabel}}$), yang mengindikasikan bahwa kedua jenis latihan efektif meningkatkan hipertrofi otot latissimus dorsi. Hasil ini dapat menjadi rujukan dalam penyusunan program latihan punggung yang lebih terarah dan efisien.

Kata kunci: *Barbell Row, Cable Row, Latissimus Dorsi, Hipertrofi*

PENDAHULUAN

Fitness adalah jenis olahraga yang dilakukan secara teratur dengan tujuan memperkuat otot-otot tubuh dan meningkatkan disiplin. Saat ini, *fitness* telah menjadi gaya hidup yang populer. Fenomena yang terjadi di industri *fitness center* terkait dengan kualitas layanan yang diberikan kepada klien masih relatif.(Triyanto, Lusiana, dan Yudhi Purnama 2021).

Obsevasi awal di SFP (Star Fitness Pati) terdapat permasalahan utama, dari 15 member terdapat 9 member yang salah dalam melakukan program latihan hipertrofi bagian punggung (*Latissimus Dorsi*), Namun, para peserta memiliki permasalahan yang serupa,

yaitu ketidakpatuhan terhadap program latihan beban yang telah dirancang. Hal ini disebabkan oleh keinginan mereka untuk menggunakan metode latihan yang berbeda atau bervariasi. Mereka cenderung mencari jenis latihan yang lebih menantang, intens, atau mampu memicu semangat dan adrenalin, dengan harapan dapat mencapai hasil latihan yang lebih optimal.. Berikut adalah tabel observasi awal latihan hipertrofi otot punggung dengan fokus pada Barbell Row dan Cable Row di Star Fitness Pati :

METODE PENELITIAN

Studi ini menggunakan eksperimen *Two Grup Pretest-Posttest Design* kelompok diberikan perlakuan yang berbeda, guna mengetahui berpengaruhnya penambahan hipertrofi *Latissimu Dorsi* dengan diberikan perlakuan menggunakan latihan *Barbell Row* dan *Cable Row*,

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis deskriptif menunjukkan peningkatan yang signifikan pada kedua kelompok eksperimen. Secara spesifik, pemain dalam kelompok *barbell row*(lingkar) menunjukkan rata-rata pretest 82,47 dengan deviasi standar 0,51 sementara skor posttest *barbell row*(lingkar) 86,46 dengan deviasi standar 0,40. *Cable row*(lingkar) menunjukkan peningkatan yang signifikan pada kedua kelompok eksperimen. Secara spesifik, pemain dalam kelompok *Cable row*(lingkar) menunjukkan rata-rata pretes 84,00 dengan standar deviasi sebesar 0,22 sementara untuk nilai post test *Cable row*(lingkar) menunjukkan rata-rata 88,97 dengan standar deviasi sebesar 0,29

Analisis deskriptif menunjukkan peningkatan yang signifikan pada kedua kelompok eksperimen. Secara spesifik, pemain dalam kelompok *barbell row*(lemak) menunjukkan rata-rata pretest 26,14 dengan deviasi standar 0,40 sementara skor posttest *barbell row*(lemak) 21,83 dengan deviasi standar 0,39. *Cable row*(lemak) menunjukkan peningkatan yang signifikan pada kedua kelompok eksperimen. Secara spesifik, pemain dalam kelompok *Cable row*(lemak) menunjukkan rata-rata pretes 25,30 dengan standar deviasi sebesar 0,22 sementara untuk nilai post

test *Cable row*(lemak) menunjukkan rata-rata 21,07 dengan standar deviasi sebesar 0,21

Data Tabel 3.

Uji Normalitas

Variabel	K-S Sig.	S-W Sig.	Keterangan
Pre Lingkar Otot	0.127	0.142	Normal
Post Lingkar Otot	0.032	0.065	Normal (S-W)
Pre Tebal Lemak	0.200*	0.529	Normal
Post Tebal Lemak	0.200*	0.190	Normal

Data Tabel 4.

Uji Homogenitas

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Post Lingkar Otot	3.452	0.088	Homogen
Post Tebal Lemak	2.529	0.138	Homogen

Uji T

Data Tabel 5.

Uji Hipotesis

Pretest–Posttest	df	t tabel	t hitung	Sig. 5%
<i>Barbell Row</i>	5	2.570	4.949	0.05
<i>Cable Row</i>	5	2.570	8.821	0.05

SIMPULAN DAN SARAN

Latihan Barbell Row berpengaruh signifikan terhadap hipertrofi Latissimus Dorsi

Saran :

- a. Disarankan untuk memasukkan latihan Cable Row sebagai bagian penting dalam program pembentukan otot punggung, khususnya untuk meningkatkan massa otot Latissimus Dorsi secara lebih optimal.
- b. Latihan Barbell Row tetap perlu dipertahankan dalam program latihan karena memberikan kontribusi pada penguatan otot sinergis (erector spinae, trapezius, rhomboid) serta melatih koordinasi gerak tubuh bagian atas.
- c. Kombinasi antara Barbell Row dan Cable Row dapat digunakan dalam periodisasi latihan agar hasil yang diperoleh lebih seimbang antara hipertrofi otot target dan kekuatan otot pendukung.
- d. Member atau atlet yang memiliki tujuan utama meningkatkan massa otot punggung (Latissimus Dorsi) lebih dianjurkan untuk memaksimalkan latihan Cable Row dengan intensitas dan volume latihan yang terukur.
- e. Bagi individu yang ingin meningkatkan kekuatan menyeluruh tubuh bagian atas, disarankan untuk tidak meninggalkan latihan Barbell Row karena sifatnya yang lebih compound exercise.
- f. Konsistensi latihan minimal 8 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu sangat penting untuk mendapatkan hasil yang signifikan.
- g. Disarankan untuk menambahkan variabel lain, seperti strength test (kekuatan otot), endurance test (daya tahan otot), atau pengukuran muscle thickness menggunakan ultrasonografi agar hasilnya lebih komprehensif.
- h. Penelitian selanjutnya dapat membandingkan variasi metode latihan punggung lainnya, misalnya T-Bar Row atau Pull Up, untuk melihat perbedaan efektivitas dibandingkan Barbell Row dan Cable Row.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus. A, & Cakrawalad. Cikal. G. (2019). PENGARUH LATIHAN BARBELL CURLS DAN TRICEPS PUSHDOWN TERHADAP HIPERTROFI OTOT-OTOT BAGIAN LENGAN ATAS PADA ANGGOTA MAX POWER GYM DAN AEROBIC KOTA PADANG. *Stamina*, 2, 94–05.
- Anderzen, K. A., & Susila, G. H. A. (2023). PENGARUH PELATIHAN LATERAL PULLDOWNS DAN SEATED ROWS TERHADAP KEKUATAN OTOT PUNGGUNG. *Penjakora*, 10(2), 144–153.