

MODEL LATIHAN BEBAN BERBASIS DUMBBELL UNTUK MAHASISWA

Satria Nugraha Fikriansyah,¹✉ Iwan Setiawan², Eva Julianti²

¹ Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, Indonesia.

² Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, Indonesia.

DOI: 10.21009/jpja.v3i02.16046

Article History

Submitted : -

Accepted : -

Published : November
2020

Keywords

*Model Latihan;
Latihan Beban.*

Abstrak

Latihan beban sering digambarkan sebagai aktivitas yang dapat dilakukan hanya dengan berkunjung ke tempat tertentu seperti pusat kebugaran, klab kesehatan dan sebagainya. Padahal, dengan memanfaatkan berbagai alat dan media yang ada, mahasiswa tetap bisa melakukan aktivitas latihan beban dimana dan kapan saja, termasuk di rumah masing-masing. Dalam hal ini, latihan beban di rumah dilaksanakan dengan menggunakan alat dumbbell dan memanfaatkan media yang tersedia. Metode tersebut dapat membantu mahasiswa dalam mempelajari gerakan angkat beban dan memaksimalkan tujuan yang telah direncanakan. Selain itu, kendala penyebab seseorang tidak mampu untuk pergi ke tempat pusat kebugaran, seperti: kondisi keuangan yang tidak memadai, lingkungan yang tidak strategis, dan kondisi darurat lainnya tidak akan menjadi penghambat yang terlalu berarti.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik membuat model latihan beban berbasis dumbbell untuk mahasiswa agar tetap berlatih meski dalam kondisi yang mengharuskan dirinya berlatih di tempat dan waktu yang cenderung tentatif. Penelitian ini dilakukan menggunakan Metode Research and Development (R&D) dan Model Penelitian 4D (Define, Design, Development, and Disseminate) sehingga memperoleh model latihan beban berbasis dumbbell untuk mahasiswa.

Penilaian produk yang telah dilakukan oleh para ahli menunjukkan bahwa rancangan produk yang disusun peneliti dinyatakan valid dan layak untuk digunakan secara keseluruhan dengan persentase rata-rata sebesar 87,5%.

PENDAHULUAN

Latihan merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana serta mempunyai tujuan dan dilakukan dengan teratur. Menurut (Lubis, 2018) latihan harus mengikuti konsep tahapan yang tepat, terencana dan terstruktur dengan baik agar pencapaian tujuan yang diharapkan dapat tercapai. (Hanafi et al., 2020) juga menyatakan bahwa latihan adalah suatu kegiatan aktivitas fisik yang sistematis, terencana, dan dilakukan secara berulang-ulang ditandai sebuah progress atau peningkatan.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan aktivitas fisik yang terencana dan sistematis, serta dilakukan secara berulang-ulang yang ditandai dengan peningkatan sehingga tercapai tujuan.

Latihan berbeda dengan olahraga, biasanya olahraga lebih kepada istilah yang umum yang dipakai setiap orang untuk menamai aktivitas fisiknya. Dan umumnya, olahraga dilakukan dengan tanpa terencana secara spesifik dan hanya dilakukan atas dasar rasa bosan dan waktu luang yang banyak. Sedangkan latihan merupakan aktivitas fisik yang spesifik, biasanya tertuju pada suatu cabang olahraga tertentu dan mempunyai tujuan-tujuan tertentu. Latihan beban dalam hal ini mempunyai banyak sekali manfaat. Selain menjaga tubuh agar tetap memiliki tingkat kebugaran yang baik, latihan beban mampu membantu seseorang dalam mencapai target latihan tertentu seperti ingin menurunkan berat badan, ingin bertambah gemuk, ingin lebih kuat, dan lain sebagainya.

Seiring dengan perkembangan teknologi, memungkinkan seseorang untuk dapat mengakses berbagai kebutuhan yang diperlukan dengan hanya memanfaatkan media yang tersedia, Seiring dengan berkembangnya teknologi, seseorang dapat memanfaatkan media yang ada untuk mencapai target-target latihan beban tertentu, yakni dengan mengunjungi

berbagai situs layanan konten video yang tersedia melalui internet atau pemanfaatan media lainnya seperti video atau tulisan berupa buku. Dengan pemanfaatan media dan layanan tersebut, seseorang dapat melakukan aktivitas latihan beban dimana saja dan kapan saja tanpa mengalami kendala berarti. Penelitian yang dilakukan oleh Harun (2019), menyebutkan bahwa penggunaan media menjadikan model latihan lebih mudah dipahami dan mudah didapatkan dengan persentase kelayakan sebesar 82,6% untuk materi, 79,5% untuk media, dan 85,9 pada uji kelompok kecil serta 89,7% pada uji kelompok besar. Selain itu Roziandy & Budiwanto (2018) juga menyebutkan bahwa penggunaan media dalam model latihan memberikan kesan menarik, praktis, mudah untuk dijangkau dan lebih dipahami, kesesuaian dengan perkembangan zaman, dan dinilai sangat bermanfaat dengan persentase sebesar 90%. Dalam penelitian lain oleh (Maulana, 2018) menyebutkan bahwa model latihan dengan memanfaatkan media memungkinkan pelaksanaan menjadi lebih efektif sehingga layak untuk digunakan.

Prasetyo & Nasrulloh (2018) mendefinisikan latihan angkat beban yaitu jenis olahraga umum untuk mengembangkan kekuatan yang menggunakan gaya berat gravitasi, untuk menentang gaya yang dihasilkan oleh otot melalui kontraksi konsentris atau eksentrik. Baechle dan Groves pada Chan (2012) juga menyatakan bahwa latihan beban merupakan latihan fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas kerja dari otot-otot yang sedang dilatih pada seseorang yang berlatih untuk meningkatkan kebugaran. Menurut (Nasrulloh, 2012) latihan beban merupakan latihan yang dilakukan secara sistematis dengan menggunakan beban sebagai alat untuk menambah kekuatan fungsi otot guna memperbaiki kondisi fisik, mencegah terjadinya cedera atau untuk tujuan kesehatan.

Latihan beban merupakan sebuah aktivitas fisik yang sering digambarkan sebagai aktivitas yang hanya dapat dilakukan dengan hanya berkunjung ke tempat-tempat tertentu seperti pusat kebugaran, taman, dan lain sebagainya. Padahal, dengan memanfaatkan berbagai alat dan media yang ada, seseorang tetap mampu untuk melakukan aktivitas latihan beban dimana saja dan kapan saja, termasuk di rumah masing-masing.

Pada prakteknya, dengan menggunakan alat seperti dumbbell mahasiswa tetap dapat memaksimalkan proses aktivitas latihan bebannya secara optimal. (Nam, 2017) menyatakan bahwa dumbbell merupakan alat yang digunakan untuk melakukan aktivitas angkat beban yang dapat membantu meningkatkan massa otot rangka dalam tubuh manusia.

Dengan pemanfaatan alat dumbbell dan media yang tersedia, sebab-sebab kendala seperti alasan kondisi keuangan yang tidak mencukupi sehingga tidak menjadi member/anggota pada tempat pusat kebugaran tertentu, kondisi lingkungan yang tidak strategis ataupun kondisi-kondisi darurat yang mengharuskan seseorang untuk tetap berada di rumah seperti maraknya penyebaran virus, dan lain sebagainya, tidak akan menjadi kendala yang cukup berarti. Dengan demikian, jika dapat pemanfaatan alat dan media yang ada sebenarnya dapat sangat membantu dan menjadi sangat diperlukan agar tujuan latihan beban dapat tercapai. Pemanfaatan alat dumbbell dan media dalam proses latihan beban dapat membantu seseorang dalam mencapai tujuan latihannya. Pemanfaatan media video dalam hal ini peneliti harapkan dapat mengoptimalkan tujuan latihan mahasiswa dalam mempelajari teknik gerakan dan mencapai tujuan angkat bebannya masing-masing.

Perkembangan teknologi memberi pengaruh yang sangat besar pada berbagai bidang. Teknologi informasi memberikan fungsi dari penggunaan media untuk bidang

olahraga khususnya pada proses aktivitas latihan beban. Salah satu elemen penting dalam bidang olahraga adalah media berupa video. Model latihan dengan memanfaatkan video adalah serangkaian gambar bergerak yang disertai dengan audio atau suara sehingga membentuk satu kesatuan yang berisi pesan-pesan untuk tercapainya tujuan latihan. Model latihan berbasis dumbbell untuk mahasiswa dengan memanfaatkan media video dan tulisan melalui buku ini dirancang secara sistematis dan menerapkan prinsip-prinsip dari pada latihan serta anatomi otot tubuh sehingga memungkinkan seseorang mampu mempelajari berbagai teknik gerakan dan memungkinkan tujuan latihan bebannya dapat tercapai. Dalam upaya mengatasi permasalahan yang ada, diantaranya keterbatasan ekonomi untuk berlangganan di pusat kebugaran, kendala kondisi akibat virus, kondisi lingkungan yang tidak strategis, dan lain sebagainya, maka peneliti bermaksud untuk membuat model latihan beban berbasis dumbbell untuk mahasiswa dengan memanfaatkan media berupa video guna tercapainya tujuan latihan.

Model latihan beban berbasis dumbbell merupakan produk dalam kemasan video dan buku yang berisi teori beserta praktek tentang bentuk latihan beban yang dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja. Model latihan beban dapat dimaksimalkan seseorang dalam rangka mempelajari teknik gerakan dan memahami anatomi otot tubuh berdasarkan teknik gerakan dan dapat dimanfaatkan apabila menemui kendala-kendala tertentu yang menjadikannya kesulitan untuk mendatangi pusat kebugaran akibat kondisi-kondisi tertentu sehingga mengharuskan dirinya untuk latihan di tempat tertentu. Model latihan beban berbasis dumbbell yang dikemas dalam video dan buku menggunakan teori dan praktek sebagai alat bantu latihan memungkinkan seseorang mencapai target latihan beban orang banyak khususnya

mahasiswa. Penggunaan media video dan buku memungkinkan pegiat latihan beban untuk dapat memahami dan melakukan aktivitas latihan beban dengan baik dan mencapai tujuan latihan beban mereka masing-masing. Model latihan beban berbasis dumbbell dengan media video yang dirancang dengan sistematis dan menerapkan prinsip-prinsip latihan serta anatomi otot tubuh diharapkan dapat membantu mahasiswa sehingga memungkinkan tercapainya tujuan latihan mereka.

Berdasarkan hal ini, peneliti tertarik menerapkan model latihan beban berbasis dumbbell menggunakan media video dan buku untuk mahasiswa agar tetap dapat berlatih meski dalam kondisi tertentu yang mengharuskan dirinya berlatih ditempat dan waktu yang tidak terduga.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode Research and Development (R&D). Research and Development (R&D) bertujuan untuk menghasilkan suatu produk, baik berupa model latihan, desain, alat, media, dan lain sebagainya sehingga penyampaian pesan/sesuatu dari hal yang dimaksud menjadi efektif dan efisien. Pada penelitian Research and Development ini, dilakukan sebuah penelitian untuk menghasilkan sebuah model latihan beban berbasis dumbbell untuk mahasiswa.

Menurut Sugiyono (2018) metode penelitian dan pengembangan atau dalam bahasa Inggrisnya research and development adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut. Pendekatan penelitian dan pengembangan ini menggunakan model penelitian 4D (Define, Design, Development, Disseminate). 1) Define, dilakukan kegiatan analisis latar belakang dan analisis tujuan. Analisis latar belakang yaitu dilaksanakan pencarian sumber-sumber permasalahan, pokok persoalan, dan analisa kebutuhan. Kemudian

analisis tujuan dilakukan sebagai maksud untuk mengetahui seberapa diperlukan produk model latihan untuk menanggulangi permasalahan dalam proses latihan pada masa atau kondisi-kondisi tertentu yang bersifat darurat. Hal ini dapat dilakukan dengan observasi dan wawancara salah satu dosen ahli. 2) Design, yaitu tahap berupa penyusunan materi, materi yang ditampilkan dalam produk berdasarkan hasil konsultasi dengan dosen angkat beban dan juga berdasarkan literatur yang sesuai dengan materi. Setelah tersusun dengan sistematis dari segi materi dilanjutkan dengan penyusunan shooting script untuk acuan dalam shooting. 3) Development, yaitu dilakukan tahap pengembangan model latihan dan validasi serta revisi oleh para ahli/pakar. Pengembangan model latihan yaitu dengan melakukan proses produksi media. Produksi media yaitu peneliti mengambil shooting video disesuaikan dengan bentuk shooting script yang sudah tersusun secara sistematis. Kemudian setelah shooting selesai, peneliti mulai melakukan editing video guna menjadikan video sesuai dengan maksud pembuatan model latihan. Kemudian validasi dan revisi dilakukan oleh ahli materi dibidang fitness/angkat beban. Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil validasi para ahli, peneliti akan menggunakan hasil masukan tersebut sebagai acuan untuk penyempurnaan produk/revisi produk. 4) Disseminate, yaitu dalam tahap ini, produksi video dikemas dalam bentuk DVD dan diberi cover sesuai model agar dapat disebarluaskan dan dimanfaatkan oleh banyak orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan telaah oleh para ahli/pakar terhadap model penelitian dan pengembangan yang telah diuji, metode penelitian ini menciptakan model latihan beban berbasis dumbbell untuk Mahasiswa.

Peneliti melakukan wawancara dengan dosen ahli dan melakukan beberapa pengamatan tentang model latihan beban seperti apa yang dibutuhkan bagi para mahasiswa agar latihan angkat beban menjadi lebih efektif dan efisien. Setelah dilakukan wawancara dan pengamatan dengan dosen ahli, telah diputuskan bahwa model yang akan dibuat adalah model latihan beban berbasis dumbbell dengan terdapat 13 variasi gerakan beserta pelaksanaan dan anatomi otot tubuh dari masing-masing gerakan. Sebelum dilakukan tahap penyebarluasan (disseminate), dilakukan tahap validasi dan revisi oleh para ahli/pakar untuk mengetahui seberapa layak model yang dibuat oleh peneliti agar nantinya dapat disebarluaskan dan dimanfaatkan oleh banyak orang.

Selain melakukan penilaian terhadap kelayakan produk model latihan, para ahli/pakar juga memberikan masukan agar produk dapat di evaluasi dan diperbaiki kembali sehingga menjadi produk model latihan yang sesuai. Dalam produk model latihan berbasis dumbbell untuk mahasiswa ini. Validasi/uji kelayakan model dilakukan oleh 2 ahli/pakar angkat beban yang dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Nama Para Ahli Dalam Uji Validasi.

No	Nama	Jabatan
1	Drs. Iwan Barata, M.Pd.	Dosen FIK UNJ/Dosen Ahli Angkat Beban
2	Dwi Indra Kurniawan, M.Pd.	Instruktur Fitness MAG UNJ

Adapun kesimpulan dari uji ahli yang dilakukan dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Data Hasil Penelitian

No	Nama	Nilai Rata-rata
1	Drs. Iwan Barata, M.Pd.	86,15%
2	Dwi Indra Kurniawan, M.Pd.	88,9%
HASIL		87,5%

Berdasarkan hasil uji kelayakan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa model latihan beban berbasis dumbbell untuk mahasiswa layak dan dapat digunakan sebagai produk model latihan dengan persentase rata-rata sebesar 87,5%.

SIMPULAN

Pada permasalahan yang telah dijelaskan sebelumnya, serta didukung oleh data dan hasil uji kelayakan yang diperoleh dari para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa model latihan beban berbasis dumbbell untuk mahasiswa layak digunakan dan dapat disebarluaskan.

Berdasarkan hasil evaluasi oleh para ahli terhadap penelitian model latihan beban berbasis dumbbell untuk mahasiswa ini, terdapat 13 model latihan yang dinyatakan layak.

Penerapan model latihan yang dibuat ini dinilai cocok dan tepat untuk digunakan dalam latihan beban dan dapat menjadikan proses latihan menjadi lebih efektif dan efisien.

UCAPAN TERIMAKASIH

Alhamdulillah, puji syukur kepada Allah subhanahu wa ta'ala atas nikmat dan karunia-Nya sehingga dapat terselesaikannya skripsi ini dengan baik. Keluarga tercinta yang telah mencurahkan kasih sayang dan do'anya yang tiada terhingga. Dosen pembimbing, atas semua nasehat dan bimbingan selama proses peulisan skripsi. Dosen penasehat akademik, atas

bimbingan dan bantuannya selama proses perkuliahan berlangsung. Terakhir, para teman-teman yang saya cintai, yang telah membantu dan memberi dukungan sehingga dapat membantu menyelesaikan perkuliahan dan penulisan skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa*, 1(1), 1-8. <https://onlinejournal.unja.ac.id/index.php/cs/article/view/703>
- Hanafi, M., Prastyana, B., & Utomo, G. (2020). Metodologi Kepelatihan Olahraga Tahapan dan Penyusunan Program Latihan (M. Muhyi, L. Hakim, Suharti, Mulyono, & E. Darisman (eds.)). CV. Jakad Media Publishing.
- Harun, A. (2019). Pengembangan Model Latihan Sepak Bola Berbasis Android. *Sepak Bola*
- Lubis, J. (2018). Pembinaan Kebugaran Jasmani dan Pemulihan. Rajawali Pers.
- Maulana, A. (2018). Pengembangan Model Latihan Renang Berbasis Mobile Learning Untuk Mahasiswa Pendidikan Jasmani *Bravo's Jurnal*, 6(4), 150-155. <https://doi.org/https://doi.org/10.32682/bravos.v6i4.973>
- Mulyatiningsih, E. (2016). Pengembangan Model Pembelajaran. 1, 409-423.
- Nam, P. (2017). *Dumbbell Training: For Men and Women*.
- Nasrulloh, A. (2012). Progam Latihan Body Building dapat Meningkatkan Massa Otot Mahasiswa IKORA FIK UNY. *Progam Latihan Body Building Dapat Meningkatkan Massa Otot Mahasiswa IKORA FIK UNY*, 2(2). <https://doi.org/10.15294/miki.v2i2.2647>
- Prasetyo, Y., & Nasrulloh, A. (2018). Latihan Beban. Nasrulloh, Ahmad Prasetyo, Yudik Apriyanto, Krisnanda, <https://docplayer.info/1633949-93-Dasar-dasar-latihan-beban-ahmad-nasrulloh-yudik-prasetyo-krisnanda-dwi-apriyanto.html>
- Roziandy, M., & Budiwanto, S. (2018). *Indonesia performance journal*. 2(1), 8- 12
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta