

PROSIDING SNPO 2018

SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN OLAHRAGA

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN



THE
Character Building
UNIVERSITY



Penyelenggara :
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Medan
Prodi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018
FIK Unimed, 8 September 2018:
Digital Library , Universitas Negeri Medan

PROSIDING

SNPO 2018

Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

Narasumber :

Prof. Dr. Syawal Gultom, M.Pd. (Rektor Universitas Negeri Medan)
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Kes. (Dekan FIK Universitas Negeri Semarang)
Dr. Phil. Ichwan Azhari, M.S. (Kepala PUSSIS Universitas Negeri Medan)
Dr. Ardi Nusri, M.Kes. AIFO. (Dosen FIK UNIMED)

THE
Character Building
UNIVERSITY



Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018
FIK Unimed, 8 September 2018:
Digital Library , Universitas Negeri Medan

PROSIDING SNPO 2018 Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

**Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional**

Steering Comitee

Dr. Budi Valianto, M.Pd.
Drs. Suharjo, M.Pd.
Dr. Albadi Sinulingga, M.Pd.
Dr. Syamsul Gultom, SKM., M.Kes.
Drs. Mesnan, M.Kes.
Akbar Khusyairi Rambe, S.Pd.
Nasiruddin Daulay, S.Pd.

Organizing Comitee

Abdul Harris Handoko, S.Pd., M.Pd
Togi Parulian Tambunan, S.Pd.
Akbar Zahriali, S.Pd.
Rian Handika, S.Pd.
Sri Astuti, S.Pd.
Alan Alfiansyah Putra Karo-karo, S.Pd.

Editor : Dr. Nurhayati Simatupang, M.Kes.
Dr. Imran Akhmad, M.Pd.

Reviewer :

Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, M.Pd. (Unimed)
Dr. Sukendo, M.Kes. (UNJA)
Dr. Syahrudin, M.Kes. (UNM)
Dr. Rahma Dewi, M.Pd. (Unimed)
Dr. Amir Supriadi, M.Pd. (Unimed)

Penerbit :

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Jl. Willièm Iskandar Pasar V Medan Estate Medan
Telp: 061-6625972
E-mail: fik@unimed.ac.id
Website: fik.unimed.ac.id

ISBN 978-602-53100-0-3

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun
tanpa ijin tertulis dari penerbit



KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan hidayah yang telah diberikan kepada kita semua, sehingga buku Prosiding hasil Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018 pada hari sabtu tanggal 08 September 2018 di Gedung Digital Library Universitas Negeri Medan dapat terwujud.

Buku ini memuat artikel dan hasil penelitian Bapak/Ibu guru / dosen / Mahasiswa Universitas Negeri Medan yang dikumpulkan dan ditata oleh tim dalam kepanitiaan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini perkenankan kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Medan, Bapak Prof. Dr. Syawal Gultom, M. Pd. yang telah memfasilitasi semua kegiatan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga ini.
2. Bapak/Ibu segenap panitia Seminar Nasional Pendidikan Olahraga, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikirannya demi suksesnya kegiatan ini.
3. Bapak/Ibu guru, dosen dan mahasiswa penyumbang artikel dan hasil penelitian dalam kegiatan ini.

Semoga buku ini dapat memberi kemanfaatan bagi kita semua, untuk kepentingan peningkatan mutu guru dan pembelajaran pendidikan Jasmani olahraga kesehatan berbasis penelitian nilai-nilai kearifan local guna mendukung prestasi olahraga nasional



Medan, September 2018
Dekan FIK UNIMED

Dr. Budi Valianto, M.Pd.
NIP. 19660520 199102 1 001



<i>Peran Aktif Pembinaan Koni Daerah Pada Cabang Olahraga Bulutangkis</i> <i>Fitrah Miko</i>	655
<i>Pengaruh Latihan Cords Hip Belt Dengan Latihan Dryland Cords Pada Atlet Renang</i> <i>Santi Ramadhani, Zulfan Heri</i>	659
<i>Pengaruh Functional Training Dan Trx Suspension Training Terhadap</i> <i>Body Composition</i> <i>Rafliansyah, Albadi Sinulingga, Nurhayati Simatupang</i>	665
<i>Suatu Tinjauan Empirik Atlet PPLP Sumut “Sosialisasi Anak Kedalam Olahraga”</i> <i>Dalam Konteks Agen Sosial Dan Sosial Budaya</i> <i>Albadi Sinulingga</i>	670
<i>Upaya Meningkatkan Teknik Ten Chi KenDai Sankei Dengan</i> <i>Gaya Melatih Secara Otoriter</i> <i>Arti Kurniaty Bangun</i>	677
<i>Pengaruh Latihan SMALL Sided Games Terhadap Peningkatan Vo₂ Max Pada Pemain</i> <i>Sepakbola SMA Negeri 1 Rantau Selatan</i> <i>Fadly Reza Siregar</i>	682
<i>Pengembangan Variasi Latihan Zig-Zag Run With The Ball Dalam Permainan Sepak Bola</i> <i>Abdurrahman Daulian Harahap</i>	688
<i>Kompetensi Personal Trainer Our Gym Hermes Place Polonia</i> <i>Rizki Antoni</i>	692
<i>Mengatasi Kecemasan Dan Strees Melalui Relaksasi Musik Atlet Bola Basket</i> <i>Riski Iman Siregar</i>	698
<i>Pengembangan Bentuk Latihan Kombinasi Passing Control Shooting Dalam Permainan</i> <i>Sepakbola</i> <i>Agung Achmadi Lumban Tobing</i>	703
<i>Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Motivasi Berlatih Atlet Basket</i> <i>Ahmad Khaidir</i>	710
<i>Perbedaan Short Passes With Groups Dengan Variasi Passing</i> <i>Individual Dimodifikasi Terhadap Passing</i> <i>Ivan Riskat Hutagaol</i>	716
<i>Upaya Meningkatkan Hasil Kecepatan Menggiring Bola dengan</i> <i>Metode VariasiLatihan Running With The Ball</i> <i>Julio Roberto</i>	721
<i>Minat Pelajar dalam mengikuti event turnamen olahraga futsal di Kota Medan</i> <i>Bima Anugrah Putra Saing</i>	730



PENGARUH FUNCTIONAL TRAINING DAN TRX SUSPENSION TRAINING TERHADAP BODY COMPOSITION

Rafliansyah, AlbadiSinulingga, Nurhayati Simatupang

Pascasarjana Universitas Negeri Medan

carlosrafli@gmail.com

Abstrak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh functional training dan TRX suspension training terhadap body composition member Golden Fitness and Spa. Penelitian ini dilakukan pada 20 member wanita. Penelitian ini menggunakan purposive sample dan menggunakan teknik matching by pairing serta *treatment by level 2 x 1*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan lembar body composition menggunakan mesin TANITA DC-360. Teknik analisis data menggunakan prosedur statistik uji-t. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) terdapat pengaruh latihan functional training terhadap body composition pada member golden fitness and spa tanjungmorawa, (2) terdapat pengaruh latihan trx suspension training terhadap body composition pada member golden fitness and spa tanjung morawa, (3) terdapat perbedaan antara latihan functional training dengan latihan trx suspension training, (4) latihan yang paling berpengaruh antara latihan functional training dengan latihan trx suspension training terhadap body composition pada member golden fitness and spa tanjungmorawa

Kata Kunci : *Functional Training, TRX Suspension Training, Body Composition.*

PENDAHULUAN

Latihan untuk menguasai suatu keterampilan membutuhkan suatu program dengan waktu yang panjang serta terencana. Kegiatan latihan harus menggunakan prinsip belajar yaitu dalam belajar memiliki tujuan untuk menguasai suatu pengetahuan atau keterampilan dilakukan melalui beberapa tahapan. Begitu pula dengan latihan harus diberikan melalui tahapan yaitu dari tahap yang mudah mengarah tahap yang lebih sulit, dari yang sederhana menuju tahapan yang lebih kompleks dan diberikan secara berkesinambungan pula (Amir Supriadi, 2015).

Dikutip dari INFODATIN pusat data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia setiap tahunnya lebih dari 36 juta orang meninggal karena penyakit tidak menular (PTM), 63% dari seluruh kematian yang ada di Indonesia. Lebih dari 9 juta kematian yang disebabkan oleh penyakit tidak menular terjadi sebelum usia 60 tahun, dan 90% dari kematian tersebut terjadi di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Secara global PTM penyebab kematian nomor satu setiap tahunnya adalah penyakit kardiovaskuler. Penyakit kardiovaskuler adalah penyakit yang disebabkan gangguan fungsi jantung dan pembuluh darah, seperti penyakit jantung koroner, penyakit gagal jantung atau payah jantung, hipertensi dan stroke.

INFODATIN (2014:2) pada tahun 2008 diperkirakan sebanyak 17,3 juta kematian disebabkan oleh penyakit kardiovaskuler dan lebih dari 3 juta kematian tersebut terjadi sebelum usia 60 tahun yang seharusnya dapat dicegah. Kematian yang disebabkan oleh penyakit jantung terjadi berkisar sebesar 4% di negara berpenghasilan tinggi sampai dengan 42% terjadi di negara berpenghasilan rendah. Komplikasi hipertensi menyebabkan sekitar 9,4 kematian di seluruh dunia setiap tahunnya. Hipertensi menyebabkan



setidaknya 45% kematian karena penyakit jantung dan 51% kematian karena penyakit stroke. Kematian yang disebabkan oleh penyakit kardiovaskuler, terutama penyakit jantung koroner dan stroke diperkirakan akan terus meningkat mencapai 23,3 juta kematian pada tahun 2030.

Dikutip dari Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan Volume 2, semester II, (2012:1) penyakit tidak menular (PTM) menjadi penyebab utama kematian secara global. "Data WHO menunjukkan bahwa dari 57 juta kematian yang terjadi di dunia pada tahun 2008, sebanyak 36 juta atau hampir dua pertiganya disebabkan oleh penyakit tidak menular. Menurut badan kesehatan dunia (WHO), kematian akibat penyakit tidak menular (PTM) diperkirakan akan terus meningkat di seluruh dunia, peningkatan terbesar akan terjadi di negara-negara menengah dan miskin. Lebih dari dua pertiga (70%) dari populasi global akan meninggal akibat penyakit tidak menular seperti kanker, penyakit jantung, stroke dan diabetes". Dalam jumlah total, pada tahun 2030 diprediksi akan ada 52 juta jiwa kematian per tahun karena penyakit tidak menular, naik 9 juta jiwa dari 38 juta jiwa pada saat ini.

Data Riskesdas (2013) menunjukkan bahwa banyak penduduk Indonesia kurang beraktifitas fisik. Diet yang kurang sehat kebiasaan mengonsumsi makanan yang tinggi kalori, garam, lemak jenuh dan gula, serta rendah serat juga dapat menyebabkan peningkatan berat badan berlebih, sehingga meningkatkan risiko diabetes. Riskesdas (2013) juga menyebutkan kurang dari 10% masyarakat Indonesia mengonsumsi serat. Hal ini mengindikasikan masyarakat Indonesia masih banyak mengonsumsi makanan yang tidak sehat.

INPRES RI NO 1 tentang gerakan masyarakat hidup sehat (2017:1) "menetapkan kebijakan dan mengambil langkah-langkah sesuai tugas, fungsi dan kewenangan masing-masing untuk mewujudkan gerakan masyarakat hidup sehat, melalui: 1. Peningkatan aktivitas fisik, 2. Peningkatan perilaku hidup sehat". Pada masa sekarang ini masyarakat memerlukan sarana dan prasarana olahraga, dimana keterbatasan lahan dan fasilitas olahraga yang disediakan sangatlah terbatas. Hal ini juga tertuang dalam INPRES RI NO 1 tentang masyarakat hidup sehat (2017:2) "Menteri Pemuda dan Olahraga untuk meningkatkan kampanye gemar berolahraga, memfasilitasi penyelenggaraan.

Fitness center juga dikenal sebagai klub kebugaran, pusat kebugaran, spa kesehatan, biasa disebut sebagai *gym* adalah tempat yang menampung peralatan olahraga untuk tujuan latihan fisik, memiliki fasilitas dan pelayanan seperti area latihan utama yang terdiri dari *free weights* area termasuk *dumbbells*, *barbell*, *treadmill*, *cross trainer*, *static cycle*, *functional training*, *TRX suspension training* dan juga *studio group exercise classes*. Fasilitas lainnya adalah pelatih pribadi, dimana pengelola *fitness center* mempekerjakan pelatih pribadi yang dapat memberikan saran tentang gizi, pelatihan dan konsultasi kesehatan, serta membantu merancang program latihan yang sesuai dan tepat untuk setiap *member*. *Body composition* adalah komposisi tubuh seseorang dimana terdapat lima indikator di dalamnya yaitu 1. *Fat percentage*, 2. *Body mass index*, 3. *Visceral fat ranges*, 4. *Muscle mass*, 5. *Basal metabolic rate*. *Body composition* sendiri menjadi barometer *member* untuk mendapatkan *goal fitness*.



Golden Fitness and Spa sendiri memberikan dua jenis latihan untuk mempengaruhi *body composition* para *member* yaitu *functional training* dan *TRX suspension training*. *Functional training* adalah latihan yang memanfaatkan berat badan sendiri dan gerakan yang disesuaikan dengan program tanpa terhalang oleh alat maupun tempat dan diharapkan dapat mempengaruhi *body composition* dengan cepat. Sedangkan *TRX suspension training* sendiri adalah latihan yang menggunakan alat TRX dan dengan memanfaatkan berat badan dan juga kemiringan dalam melakukan latihan. Diharapkan dengan metode dua latihan tersebut dapat mempengaruhi dengan cepat *body composition member* Golden Fitness and Spa.

Metode Penelitian

Penelitian ini direncanakan di Golden Fitness and Spa Tanjung Morawa Suzuya Plaza, Deli Serdang, Provinsi Sumatera Utara tahun 2018. Pelaksanaan penelitian selama 6 minggu, penentuan sampel penelitian dan tes pendahuluan untuk mengumpulkan data tentang *body composition*. Selanjutnya data awal ini digunakan untuk menentukan kelompok latihan *functional training* dan kelompok latihan *TRX suspension training*.

Frekuensi pertemuan 3 kali seminggu dengan waktu 2 kelompok latihan (120 menit) tiap pertemuan, yaitu 60 menit kelompok latihan *functional training* dan 60 menit kelompok latihan *TRX suspension training*. Jumlah pertemuan adalah 18 kali pertemuan. Alasannya adalah dikutip dari Fox (1988:181) "*the subject exercised 3 days per week a total of 6 weeks*". Latihan 18 kali pertemuan diharapkan dapat mempengaruhi *body composition*. Pertemuan dilakukan tiga hari pada jam operasional Golden Fitness and Spa Tanjung Morawa. Jadwal pada jam latihan adalah Hari Selasa, Kamis dan Sabtu, pukul 16.00 s / d 17.00 WIB untuk kelompok *functional training* dan pukul 17.00 s / d 18.00 WIB untuk kelompok *TRX suspension training*.

Menurut Arikunto (2013:173) "populasi adalah keseluruhan subjek penelitian". Menurut Sugiyono (2011:117) "populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya". Jumlah total *member* Golden Fitness and Spa Tanjung Morawa adalah 81 *member*. Menurut Sugiyono (2011:118) "sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut". Menurut Arikunto (2013:174) "sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti". Populasi sasaran dalam penelitian ini adalah seluruh *member* Golden Fitness and Spa, sedangkan populasi terjangkaunya ditetapkan pada 20 *member* yang mengikuti program latihan dimana dibagi menjadi dua kelompok, 10 *member* kelompok *functional training* dan 10 *member* yang mengikuti program latihan *TRX suspension training* dan di klasifikasikan wanita rentang umur 20-50 tahun.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan sampel bertujuan atau *purposive sample* dimana menurut Arikunto (2013:183) "sampel bertujuan dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, *random*, atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu". Teknik ini



biasanya dilakukan karena beberapa pertimbangan, untuk itu peneliti menetapkan sampel yaitu minimal usia 20 tahun dengan klasifikasi *fat percentage* kategori minimal *overfat*, dengan demikian diharapkan penelitian berjalan relevan.

Bentuk rancangan penelitian ini adalah *pre-test* dan *post-testgroup design*. Dengan membagi kelompok dengan teknik *matching by pairing* (percocokan pasangan), yaitu membagi dua kelompok sampel setelah data diurutkan. Data diurutkan setelah melihat *fat percentage* dari sampel, dimana data tersebut akan dilihat dari yang paling buruk hingga terbaik.

Desain Penelitian

<i>Pre-Test</i>	<i>Matching By Pairing</i>	<i>Perlakuan</i>	<i>Post-Test</i>
T1	Kelompok A	X1	T2
	Kelompok B	X2	

Keterangan : T₁ = Pre test (Body Composition Analyzer)

X₁ = Functional Training

X₂ = TRX suspension training

T₂ = Post test (Body Composition Analyzer)

Pencocokan Pasangan (*Matching by Pairing*)

KELOMPOK A	KELOMPOK B
1	2
4	3
5	6
8	7
9	10
12	11
13	14
16	15
17	18
20	19

Seperti yang diuraikan sebelumnya bahan penelitian ini berbentuk *eksperimen* (perlakuan), sebelum diberi perlakuan sampel harus dilihat hasil *body composition* melalui *pre-test* setelah itu dirangking terlebih dahulu lalu dibagi menjadi dua perlakuan yaitu *functional training* dan *TRX suspension training* sesuai dengan kelompoknya masing-masing. Perlakuan ini berlangsung selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu.



Diharapkan dengan semangat berolahraga di masyarakat diharapkan dapat mengurangi penyakit tidak menular yang ada di masyarakat, dimana diharapkan masyarakat khususnya member golden fitness and spa mengetahui body composition sehingga diharapkan dapat mengurangi dan terhindar dari penyakit tidak menular tersebut.

Daftar Pustaka

- Amir Supriadi. 2015. Hubungan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Vol 14 N0 1. 1-14.
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur penelitian, suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta
- Arikunto, S. 2013. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta
- Bompa, T.O. 2014. *Periodization Training for Sports*. United States of America: Human Kinetics.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2013. "Situasi dan Analisis Diabetes" Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2013. Jakarta: Riskesdas 2013
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2013. "Situasi Kesehatan Jantung" Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2013. Jakarta: Riskesdas 2013
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2013. "Penyakit Tidak Menular" Buletin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Semester II. 2012. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. 2015. *Penyajian Data dan Informasi Kepemudaan dan keolahragaan 2014*. Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga Bekerjasama dengan Badan Pusat Statistik.
- Sudjana. 2015. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.

