

## Pengaruh Latihan Beban Dengan Metode Pyramide Tunggal Terhadap Massa Otot Tubuh di Member Focus Fit Fitness Center Pekanbaru

Fathurrahman<sup>1</sup> Siti Maesaroh<sup>2</sup> Ardiah Juita<sup>3</sup> Syahriadi<sup>4</sup>

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Riau, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau, Indonesia<sup>1,2,3,4</sup>

Email: [fathurrahman2267@student.unri.ac.id](mailto:fathurrahman2267@student.unri.ac.id)<sup>1</sup> [sitiMaesaroh@lecturer.unri.ac.id](mailto:sitiMaesaroh@lecturer.unri.ac.id)<sup>2</sup>  
[ardiahJuita@lecturer.unri.ac.id](mailto:ardiahJuita@lecturer.unri.ac.id)<sup>3</sup> [syahriadi@lecturer.unri.ac.id](mailto:syahriadi@lecturer.unri.ac.id)<sup>4</sup>

### Abstrak

Minat yang semakin meningkat terhadap tubuh atletis telah mendorong banyak orang untuk melakukan latihan beban, salah satunya melalui metode Pyramide Tunggal. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan beban dengan metode Pyramide Tunggal terhadap peningkatan massa otot anggota Focus Fit Fitness Pekanbaru. Dalam penelitian ini, digunakan metode eksperimen dengan desain one-group pre-test post-test. Sampel penelitian terdiri dari 10 orang yang dipilih secara purposive sampling. Pengukuran massa otot dilakukan sebelum dan sesudah pelaksanaan latihan selama 4 minggu dengan menggunakan instrumen V-TECH. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan massa otot yang signifikan. Nilai t-hitung mencapai 24,992, jauh lebih besar daripada t-tabel yang sebesar 1,8331 pada tingkat signifikansi 0,05, sehingga hipotesis yang diajukan dapat diterima. Rata-rata nilai pre-test peserta adalah 302,9, yang meningkat menjadi 305 pada post-test. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa metode Pyramide Tunggal efektif dalam meningkatkan massa otot anggota Focus Fit Fitness Pekanbaru. Keberhasilan latihan ini sangat dipengaruhi oleh disiplin, pola hidup sehat, dan konsistensi dalam berlatih.

**Kata Kunci:** Latihan Beban, Pyramide Tunggal, Massa Otot, Eksperimen

### Abstract

*The increasing interest in athletic bodies has encouraged many people to do weight training, one of which is through the Single Pyramide method. This study aims to analyze the effect of weight training with the Single Pyramide method on increasing muscle mass of Focus Fit Fitness Pekanbaru members. In this study, an experimental method was used with a one-group pre-test post-test design. The research sample consisted of 10 people selected by purposive sampling. Muscle mass measurements were taken before and after training for 4 weeks using the V-TECH instrument. The results of the analysis showed a significant increase in muscle mass. The t-count value reached 24.992, much greater than the t-table of 1.8331 at a significance level of 0.05, so that the proposed hypothesis can be accepted. The average pre-test score of the participants was 302.9, which increased to 305 in the post-test. The conclusion of this study is that the Single Pyramide method is effective in increasing the muscle mass of Focus Fit Fitness Pekanbaru members. The success of this exercise is greatly influenced by discipline, healthy lifestyle, and consistency in practicing.*

**Keywords:** Weight Training, Single Pyramide, Muscle Mass, Experimental



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

## PENDAHULUAN

Meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya memiliki tubuh yang sehat, ideal, dan atletis telah mendorong maraknya berbagai kompetisi kebugaran seperti Ultimate Body Contest, L-Men Body Contest, Adonis Body Contest, dan lain sebagainya. Peningkatan jumlah peserta setiap tahunnya menunjukkan tingginya minat masyarakat dalam memperoleh bentuk tubuh yang diidamkan melalui olahraga dan latihan beban (Putra W, 2015). Penampilan fisik pria yang atletis, dengan perut six-pack dan dada bidang, sering kali dikaitkan dengan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi (Rai, 2006). Oleh karena itu, banyak individu yang rela menginvestasikan waktu dan dana untuk membeli peralatan latihan, suplemen mahal, atau

menjadi anggota pusat kebugaran guna mencapai tujuan tersebut. Latihan beban dapat dilakukan dengan berbagai metode, baik dengan menggunakan berat badan sendiri maupun alat-alat beban seperti dumbbell, barbell, dan mesin latihan (Irianto, 2009). Namun, keberhasilan dalam latihan beban tidak hanya ditentukan oleh peralatan yang digunakan, tetapi juga oleh pemahaman mengenai prinsip-prinsip dasar dalam latihan. Di Fitness Focus Fit Gym Pekanbaru, pengamatan menunjukkan bahwa sebagian besar anggota berlatih dengan tujuan utama menambah massa otot, tetapi masih banyak yang kurang memahami penerapan metode latihan yang tepat, seperti pemilihan beban, program latihan, dan teknik istirahat yang sesuai (Harsono, 2018). Salah satu metode yang sering digunakan dalam latihan hipertrofi otot adalah metode Pyramide System, di mana beban ditingkatkan secara bertahap dengan pengurangan repetisi dalam setiap set (Peka Aswan, 2007). Banyak individu percaya bahwa metode ini lebih efektif dibandingkan metode lainnya dalam meningkatkan massa otot, meskipun tidak semua individu memiliki respons fisiologis yang sama terhadap metode ini (Husein, 2007). Seiring dengan berkembangnya ilmu kebugaran, penelitian mengenai efektivitas metode ini perlu dilakukan secara lebih mendalam untuk memastikan kesesuaiannya dengan karakteristik individu yang berbeda (Bafirman & Wahyuni, 2019). Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh latihan beban dengan metode Pyramide Tunggal terhadap peningkatan massa otot pada anggota Fitness Focus Fit Gym Pekanbaru. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan metode latihan beban yang lebih efektif serta menjadi referensi bagi praktisi kebugaran dan pelatih dalam merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan individu.

#### **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen untuk menyelidiki pengaruh perlakuan tertentu terhadap variabel lain dalam kondisi yang terkontrol. Terdapat berbagai desain eksperimen yang dapat diterapkan sesuai dengan kebutuhan penelitian ini (Sugiyono, 2009). Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui serangkaian tes pengukuran. Prosesnya dimulai dengan pengukuran awal (pre-test), dilanjutkan dengan penerapan perlakuan (treatment), dan diakhiri dengan pengukuran akhir (post-test). Efek dari latihan yang dilakukan akan terlihat setelah empat minggu pelaksanaan. Sebagai contoh, latihan beban dapat meningkatkan kekuatan otot hingga 50% dalam rentang waktu tersebut. Namun, ada beberapa faktor lain yang perlu diperhatikan untuk memastikan keberhasilan program latihan, seperti keseriusan individu dalam berlatih, kedisiplinan selama latihan, pola hidup sehat, serta konsistensi dalam menjalani program latihan yang telah ditetapkan (Suharjana, 2007). Penelitian ini dilaksanakan di Focus Fit Fitness Center yang terletak di Jl. Tuanku Tambusai, Kecamatan Payung Sekaki, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau. Pengumpulan data dilakukan oleh peneliti pada awal semester ganjil tahun ajaran 2024/2025. Populasi penelitian merujuk pada domain umum yang terdiri dari objek atau subjek dengan jumlah dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti dan disimpulkan (Sugiyono, 2009). Dalam penelitian ini, populasi yang digunakan adalah 10 orang yang diambil dari 594 anggota Focus Fit Fitness Center Pekanbaru. Dengan demikian, sampel yang ditetapkan dalam penelitian ini terdiri dari 10 anggota fitness center tersebut.

#### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Setelah melakukan tes menggunakan V-TECH, data awal diperoleh sebelum penerapan metode latihan yang mengkaji pengaruh latihan beban dengan metode piramida tunggal terhadap massa otot tubuh. Berikut adalah rincian analisis hasil pre-test yang disajikan dalam tabel:

**Tabel 1. Analisis Hasil Pre-Test**

Descriptive Statistics							
	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation	Variance
Pre-test	10	24.4	34.0	302.9	30.290	3.7183	13.825
Valid N (listwise)	10						

Berdasarkan analisis hasil pre-test V-TECH yang dilakukan pada 10 sampel, diperoleh total nilai tes sebesar 302,9. Rata-rata (mean) nilai yang didapatkan adalah 30,290, dengan varians sebesar 13,825 dan standar deviasi sebesar 3,7183. Skor tertinggi yang dicapai adalah 34,0, sedangkan skor terendah adalah 24,4. Untuk memperjelas, distribusi frekuensi data dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Pre Test V-TECH**

Pre-test					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Over	36,1 - 47,8	0	0	0
	Normal	29,1 - 36,1	6	60	60
	Under	23,5 - 29,1	4	40	100
Jumlah			10	100	100

Berdasarkan hasil penelitian V-TECH yang dilakukan, dari 10 orang sampel yang dianalisis, tidak terdapat satupun orang pada kelas interval 36,1 - 47,8 di Kelas Over. Sementara itu, terdapat 6 orang (60%) pada kelas interval 29,1 - 36,1 di Kelas Normal, dan 4 orang (40%) pada kelas interval 23,5 - 29,1 di Kelas Under.

**Tabel 3. Analisis Hasil Post-test**

Descriptive Statistics							
	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation	Variance
posttest	10	24.2	35.5	305.0	30.500	3.8592	14.893
Valid N (listwise)	10						

Berdasarkan analisis hasil post-test V-TECH di atas, diperoleh sejumlah total sebesar 305,0 dengan rata-rata (mean) mencapai 30,500. Variansnya tercatat sebesar 14,893, dan standar deviasi adalah 3,8592. Skor tertinggi yang diperoleh adalah 35,5, sedangkan skor terendah mencapai 24,2. Untuk penjelasan yang lebih rinci mengenai distribusi frekuensi data, dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Post Test V-TECH**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Over	36,1 - 47,8	0	0	0
	Normal	29,1 - 36,1	6	60	60
	Under	23,5 - 29,1	4	100	100
Jumlah			10	100	100

Berdasarkan hasil penelitian V-TECH, dari 10 orang sampel yang diambil, tidak ada satupun yang termasuk dalam kelas interval 36,1 - 47,8 di Kelas *Over*. Sementara itu, terdapat 6 orang (60%) yang berada dalam kelas interval 29,1 - 36,1 di Kelas *Normal*, dan 4 orang (40%) yang termasuk dalam kelas interval 23,5 - 29,1 di Kelas *Under*.

**Tabel 5. Uji Hipotesis Data Hasil Test V-TECH**

Analisis	T Hitung	T Tabel	Keterangan
Uji t	24,992	1,8331	Signifikan

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai t-hitung antara tes awal dan tes akhir mengenai pengaruh latihan beban dengan metode pyramide tunggal terhadap massa otot tubuh adalah 24,992. Nilai ini dibandingkan dengan t-tabel pada tingkat signifikansi 0,05 dengan derajat kebebasan 10, yang bernilai 1,8331. Karena t-hitung (24,992) lebih besar dari t-tabel (1,8331), ditambah dengan perhitungan seluruh sampel yang menunjukkan 2,49%, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang mengklaim adanya pengaruh latihan beban dengan metode pyramide tunggal terhadap massa otot tubuh di anggota Focus Fit Fitness Center Pekanbaru diterima.

## KESIMPULAN

Populasi dalam penelitian ini adalah anggota Member Focus Fit Fitness Center Pekanbaru yang berjumlah 10 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, di mana sampel ditentukan secara sengaja berdasarkan kriteria dan pertimbangan tertentu, tanpa melalui proses pemilihan acak. Dengan demikian, sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 10 anggota Member Focus Fit Fitness Center di Pekanbaru. Setelah menggunakan instrumen V-TECH, dilakukan analisis deskriptif dan uji Liliefors. Hasil pre-test menunjukkan nilai terendah 24,4 (Sunny) dan tertinggi 34,0 (Ryan), dengan total nilai sebesar 302,9. Selanjutnya, pengaruh latihan beban dengan metode pyramide tunggal diterapkan selama 12 kali pertemuan kepada 10 anggota tersebut, dan menghasilkan nilai post-test sebesar 305, dengan nilai terendah 24,2 (Sunny) dan nilai tertinggi 35,5 (Sutan). Berdasarkan analisis deskriptif, terdapat peningkatan sebesar 24,992 pada data pre-test. Dengan menggunakan uji t, diperoleh nilai thitung sebesar 24,992 dan ttabel sebesar 1,8331. Karena thitung > ttabel, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh positif dari latihan beban dengan metode pyramide tunggal terhadap massa otot tubuh anggota di Member Focus Fit Fitness Center Pekanbaru, yang diperlukan untuk mendukung frekuensi dalam meningkatkan massa otot. Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari latihan beban dengan metode pyramide tunggal (X) terhadap massa otot tubuh (Y) di Member Focus Fit Fitness Center Pekanbaru.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bafirman, H. B., & Wahyuni, A. S. (2019). Pembentukan Kondisi Fisik. PT Raja Grafindo Persada.
- Harsono. (2018). Latihan Kondisi Fisik. PT Remaja Rosdakarya, 4(6), 128-133.
- Husein, A. (2007). Teori Kepeleatihan Dasar. Kementrian Negara Pemuda Dan Olahraga.
- Irianto, Djoko, P. (2009). Dasar Kepeleatihan. FIK UNY.
- Peka Aswan. (2007). Perbedaan Efektivitas Latihan Beban Menggunakan Metode Compounal Set Dengan Cara Repetisi Tetap Terhadap Program Latihan Hipertrofi Otot Di Prosteo Fitness Centre Yogyakarta. UNY.
- Putra W. (2015). Pengaruh Latihan Beban Dengan Metode Pyramide System Terhadap Massa Otot Dada Member Fitness " Pesona Merapi Gym.
- Rai, A. (2006). Gaya Hidup Sehat Fitness dan Binaraga. BM. Wara.
- Sugiyono. (2009). Metode Penelitian Administrasi (17th ed.). Alfabeta.
- Suharjana. (2007). Dasar Kepeleatihan. Diklat. Yogyakarta: FIK UNY