

PELATIHAN OTOT PUNGGUNG PADA MAHSISWA KULIAH PRAKTIK PENGGUNAAN ALAT FITNES SEMESTER 116 TAHUN 2022

Bambang Sujiono

Program Studi Olahraga Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Jakarta

bambangelva@gmail.com

Abstract

The general purpose of this society's devotion is to provide knowledge and understanding of the importance of muscle strengthening exercises for students taking weight training courses in the 116 year course of 2022. Special purpose: a). All students who take courses in weight-bearing practice can know the benefits of exercises for back muscle strengthening. b). All students taking university practice weight training can do a correct back muscle workout. All students taking university weight training can make muscle weakness exercises to fit their body especially for the abdominal muscles. Community outreach programs that will get back muscle strengthening training are all students who take weight training courses at 116 year college 2022. The implementation of this community service program is in an online system through zoom, with everyone participating in the training from their homes. Execution time was planned for 2 months, which is in July 2022. The number of meetings is once a week with 100 minutes each. Therefore, the total number of muscle training meetings at university students practice exercise exercises is as much as eight times. The student has gained insight and knowledge about the practice of using fitness tools.

Key words: Back muscles, exercise package

Abstrak

Tujuan umum pengabdian masyarakat ini ntuk memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang pentingnya Latihan Penguatan otot punggung bagi mahasiswa yang sedang mengambil kuliah Praktik Latihan Beban pada semester 116 tahun perkuliahan 2022. Tujuan khusus: a). Seluruh Mahasiswa yang mengambil kuliah Praktik Latihan Beban dapat mengetahui manfaat dari Latihan Penguatan otot punggung. b). Seluruh Mahasiswa yang mengambil kuliah Praktik Latihan Beban dapat melakukan Latihan Penguatan otot punggung dengan benar. Seluruh Mahasiswa yang mengambil kuliah Praktik Latihan Beban dapat menjadikan Latihan Penguatan otot punggung untuk menjadi kebugaran tubuhnya khususnya untuk otot perut. Peserta Program Pengabdian Kepada Masyarakat yang akan mendapatkan Pelatihan Latihan Penguatan otot punggung adalah Seluruh Mahasiswa yang mengambil kuliah Praktik Latihan Beban pada semester 116 tahun perkuliahan 2022. Pelaksanaan Program Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan dengan sistim daring melalui zoom, semua peserta mengikuti pelatihan dari rumah masing-masing. Waktu Pelaksanaan direncanakan selama 2 Bulan, yaitu pada bulan Juli 2022. Jumlah pertemuannya 1 kali seminggu dengan masing-masing pertemuan dilakukan selama 100 menit. Dengan demikian jumlah seluruh pelaksanaan pertemuan latihan otot punggung pada mahasiswa Kuliah Praktik Penggunaan Alat Fitness adalah sebanyak 8kali. Kesimpulannya: mahasiswa bertambah wawasan dan pengetahuannya tentang Praktik Penggunaan Alat Fitness.

Kata kunci: Otot Punggung, Penggunaan Alat Fitnes

1. PENDAHULUAN (Introduction)

Latihan penguatan otot punggung (*back muscles group exercise*) merupakan suatu bentuk latihan yang sangat diperlukan oleh setiap orang oleh karena kekuatan otot punggung sangat bermanfaat pada hampir semua aktivitas fisik manusia. Otot-otot punggung merupakan otot utama (*core muscles*) oleh karena hampir semua aktivitas fisik dalam berbagai kegiatan sehari-hari banyak melibatkan otot punggung ini. Latihan kekuatan otot punggung memiliki banyak macamnya sesuai dengan bentuk dan letak dari otot perut tersebut. Otot punggung yang dalam ilmu anatomi disebut *erectus spnae* terdiri dari otot punggung bagian atas (*upper back muscle*), otot punggung bagian tengah (*mid back muscles*), dan otot

punggung bagian bawah (lower back muscles). Oleh karena bentuk dan tempatnya itulah maka latihan otot punggung ini terdiri dari : Latihan otot punggung bagian atas: press behind neck (bar bell), latihan otot punggung bagian tengah: bend over row (bar bell): dan latihan otot punggung bagian bawah: back up (lying position).

Seperti halnya latihan otot-otot yang lain, untuk mendapatkan hasil yang sesuai dengan tujuan , maka latihan otot punggung harus mengikuti prinsip-prinsip latihan, diantaranya adalah:

1. Prinsip beban berlebih (over load)
2. Prinsip spesifikasi (kekhususan)
3. Prinsip Berulang (repetition)
4. Prinsip frekuensi latihan
5. Prinsip variasi latihan

Sesuai dengan prinsip latihan spesifikasi, latihan otot punggung dapat ditujukan untuk penguatan (strengthen), untuk pengencangan (tighten), untuk pembentukan (build). Sesuai dengan tujuan seperti yang telah diuraikan diatas, maka cara dan pembebanan pada latihan otot punggung berbeda-beda. Latihan otot punggung yang bertujuan untuk penguatan, cara melakukannya dengan gerakan yang perlahan-lahan, beban yang digunakan beratnya sedang (75-85 % dari maksimal), repetisinya 10-12 kali. Latihan otot punggung untuk tujuan mengencangkan dilakukan dengan gerakan yang relatif cepat, beban ringan (55-65 % dari maksimal) atau dapat dilakukan dengan tanpa beban, repetisi 12-15 kali. Sedangkan untuk latihan otot punggung yang bertujuan untuk pembentukan, dilakukan dengan cara relatif lambat, beban latihan hampir maksimal (85-95 % dari maksimal), repetisinya 6-8 kali.

Cara untuk menentukan beban latihan, juga memiliki perbedaan antara latihan untuk tujuan penguatan, pengencangan ataupun untuk pembentukan. Latihan bertujuan untuk penguatan dan pembentukan, untuk menentukan beban awal dilakukan dengan cara one repetition maximum atau satu kali repetisi maksimum. Artinya, dilakukan sampai kita tidak mampu melakukan repetisi untuk yang kedua kalinya. Setelah itu beban latihan dapat ditentukan dengan prosentase seperti yang telah disebutkan diatas. Sebagai contoh, jika kita dapat mengangkat satu kali repetisi seberat 100 kg, maka beban latihan awal untuk latihan penguatan adalah :75 kg untuk yang bertujuan latihan penguatan dan 85 kg untuk latihan yang bertujuan pembentukan dengan banyaknya set pada awal latihan adalah 3 set. Setelah dalam 3 set mampu melakukan sebanyak 10 kali untuk latihan penguatan dan 8 kali untuk latihan pembentukan, maka pada latihan berikut ditambah menjadi 4 set dan jika dalam 4 set sudah seluruhnya mampu melakukan 10 kali untuk penguatan dan 8 kali untuk pembentukan maka setnya ditambah menjadi 5 set. Setelah itu bebannya ditambah menjadi 80% untuk latihan penguatan dan 90% untuk pembentukan dan banyak setnya dimulai dari 3 set kembali, dan begitu seterusnya. Sedangkan latihan bertujuan untuk pengencangan, cara menentukan beban awalnya adalah dilakukan dengan melakukan back up selama satu menit. Kemudian jumlah back up satu menit tersebut dikalikan dengan prosentase seperti yang telah disebutkan diatas. Sebagai contoh, jika kita dapat melakukan back up satu menit sebanyak 30 kali, maka repetisi awal yang harus dilakukan pada latihan pertama adalah 15 kali dan dilakukan dengan 3 set (3 x 15). Penambahan beban berlebihnya agar sesuai dengan prinsip latihan beban berlebih (over load), maka setelah dapat melakukan repetisi dalam 3 set, maka pada latihan berikutnya ditambah satu set lagi menjadi 4 set kali 15 repetisi. Terus seperti ini sampai dapat melakukan

repetisi sebanyak 15 kali dalam 5 set. Setelah itu, pada latihan berikutnya repetisinya ditambah menjadi 20 kali dengan 3 set, dan begitu terus sampai mampu melakukan repetisi 20 kali dalam 5 set.

2. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

Tujuan umum pengabdian masyarakat ini untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang pentingnya Latihan Penguatan otot punggung bagi mahasiswa yang sedang mengambil kuliah Praktik Latihan Beban pada semester 116 tahun perkuliahan 2022. Tujuan khusus: a). Seluruh Mahasiswa yang mengambil kuliah Praktik Latihan Beban dapat mengetahui manfaat dari Latihan Penguatan otot punggung. b). Seluruh Mahasiswa yang mengambil kuliah Praktik Latihan Beban dapat melakukan Latihan Penguatan otot punggung dengan benar. Seluruh Mahasiswa yang mengambil kuliah Praktik Latihan Beban dapat menjadikan Latihan Penguatan otot punggung untuk menjadi kebugaran tubuhnya khususnya untuk otot perut. Peserta Program Pengabdian Kepada Masyarakat yang akan mendapatkan Pelatihan Latihan Penguatan otot punggung adalah Seluruh Mahasiswa yang mengambil kuliah Praktik Latihan Beban pada semester 116 tahun perkuliahan 2022. Pelaksanaan Program Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan dengan sistem daring melalui zoom, semua peserta mengikuti pelatihan dari rumah masing-masing. Waktu Pelaksanaan direncanakan selama 2 Bulan, yaitu pada bulan Juli 2022. Jumlah pertemuannya 1 kali seminggu dengan masing-masing pertemuan dilakukan selama 100 menit. Dengan demikian jumlah seluruh pelaksanaan pertemuan latihan otot punggung pada mahasiswa Kuliah Praktik Penggunaan Alat Fitness adalah sebanyak 8 kali

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara umum Peserta Program Pengabdian Kepada Masyarakat dalam materi Pelatihan otot perut merupakan mahasiswa yang sedang mengambil mata kuliah (MK) Praktik Penggunaan Alat Fitness pada semester 116, belum mengetahui bagaimana melakukan latihan otot punggung. Perkuliahan Praktik Penggunaan alat Fitness hanya mengajarkan secara umum bagaimana cara melakukan latihan untuk penguatan otot-otot tubuh dengan menggunakan alat-alat latihan kebugaran yang berupa alat multi dan single exercise serta berupa machines atau free weight. Untuk melengkapi pengetahuan dan pemahaman tentang latihan untuk seluruh otot-otot tubuh, maka perlu diberikan latihan tambahan seperti halnya latihan otot punggung diluar materi perkuliahan. Dengan demikian dipandang perlu seluruh mahasiswa yang mengambil Mata Kuliah Praktik Penggunaan Alat Fitness diberikan latihan otot punggung ini dalam rangka melengkapi pengetahuan dan pemahaman mahasiswa dalam program latihan kebugaran otot-otot tubuh.

Materi yang diberikan dalam Program Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah :

1. Paparan yang berupa ceramah tentang manfaat dan cara melakukan latihan otot punggung.
2. Paparan tentang macam-macam latihan otot punggung.
3. Praktik Latihan otot punggung.



Gambar 1. Pengarahan terhadap Peserta



Gambar 2. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

4. KESIMPULAN DAN SARAN (*Conclusions*)

Hasil dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini sekiranya dapat memberikan pencerahan kepada peserta agar dapat mengetahui, memahami manfaat dari Latihan otot punggung, serta dapat melakukannya sebagai latihan tambahan yang penting disetiap latihan untuk kebugaran tubuh.

5. DAFTAR PUSTAKA

Bompa,O. Tudor.1994. Theory and Methodology of Training.Toronto:Kendall Hunt Publishing

- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga Bandung*: PT Remaja Rosdakarya)
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta:CV.Tambak Kusumah
- Gall, M. D., Gall, J. P., & Borg, W. R. (2003). *Educational Research*. Allyn and Bacon
<https://youthathlete.training>
<https://www.pxlfitness.com/leg-press>
<https://www.ob-fit.com/program-dan-pola-latihan-leg-press>
<https://id.julinse.com/definisi-otot-quadriceps>).
<https://www.verywellfit.com/how-to-do-the-leg-press>
- Sukadiyanto. 2002. *Pengantar Teori dan Metodologi Pelatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Univervitas Negeri Yogyakarta
- Nosseck,J.1982.*General Theory of Training*. Lagos:National Institute for Sports, PanAfrican Press,Ltd.
- Sugiyono, P. D. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. ALFABETA.
- Syafruddin (1996). *Dasar - Dasar Kepelatihan olahraga*. FIK. UNP.
- Widiastuti (2011).*Tes dan Pengukuran Olahraga*.Jakarta PT.Bumi Timur Jaya).