

Pengaruh latihan beban dengan metode super set kombinasi diet OCD terhadap berat badan, presentase lemak dan kekuatan otot

Ahmad Nasrulloh^{1*}, Burhaan Shodiq¹

¹Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, Jl. Colombo No. 1, Karangmalang, Depok, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia

*Corresponding Author. Email: ahmadnasrulloh@uny.ac.id

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan beban dengan metode *Superset* kombinasi diet OCD (*Obsessive Corbuzier's Diet*) terhadap berat badan, presentase lemak dan kekuatan otot. Populasi dalam penelitian ini adalah *members* RODEO *Fitness Center* di Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel dengan metode *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah *members* laki-laki aktif yang berjumlah 11 orang berusia 18-30 tahun. Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah *omron carada scan fat body monitor*, *leg and back dynamometer* dan *handgrip dynamometer*. Analisis data menggunakan analisis uji t (*paired sample t test*) pada taraf signifikansi 5 % dengan aplikasi SPSS ver 16. Pada penelitian kali ini *members* di beri perlakuan latihan berupa frekuensi: 3-5 kali/minggu, intensitas: < 70 % 1RM, jumlah set: 3 set, repetisi: 15-20 kali pengulangan, istirahat antar set selama 20-30 detik, latihan ini dilaksanakan selama 24 kali pertemuan. Sedangkan diet OCD yang diberikan dalam penelitian ini adalah diet yang diciptakan oleh Dedi Corbuzier, yaitu diet yang menggunakan sistem jendela makan. Berdasarkan hasil penelitian bahwa terjadi penurunan berat badan yang signifikan dengan rerata 77,76 menjadi 76,17 dengan taraf signifikansi 0,000 artinya nilai $p < 0,05$. Persentase lemak tubuh menunjukkan hasil rerata 22,43 menjadi 21,05 dengan nilai signifikansi 0,008 yaitu $p < 0,05$. Kekuatan otot tangan menunjukkan hasil peningkatan yang signifikan dengan nilai rerata 41,87 menjadi 44,99 nilai signifikansi 0,000, artinya $p < 0,05$. Kekuatan otot punggung menunjukkan hasil rerata 197 menjadi 208,72 dengan nilai signifikansi 0,001, artinya $p < 0,05$. Kekuatan otot tungkai menunjukkan berubah rerata 162,08 menjadi 183,5 dengan taraf 0,020, artinya $p < 0,05$. Hasil uji t pada latihan beban dengan metode *super set* kombinasi diet OCD diperoleh nilai-nilai t hitung > t tabel, dan nilai $p < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan beban metode dengan *Superset set* kombinasi diet OCD terhadap penurunan berat badan, penurunan persentase lemak, dan peningkatan kekuatan otot tangan, punggung dan tungkai.

Kata kunci: Latihan Beban, Metode *Superset*, Berat Badan, Persentase Lemak, Kekuatan Otot

The effect of weight training with superset method combination the OCD diet toward body weight, fat percentage and muscle strength

Abstract

The purpose of this research is to observe the effect of weight training with Superset method combination OCD (Obsessive Corbuzier's Diet) toward body weight, fat percentage and muscle strength. The population in this study was RODEO Fitness Center members in Yogyakarta. The sampling technique used purposive sampling method. The sample in this study were 11 active male members aged 18-30 years. The instruments used in this study were omron carada scan fat body monitor, leg and back dynamometer and handgrip dynamometer. Data analysis using paired sample t test analysis at the significance level of 5% by SPSS ver 16. In this study the members were given exercise treatment in the form of frequency: 3-5 times / week, intensity: <70% 1RM, number of sets: 3 sets, reps: 15-20 repetitions, rest between sets for 20-30 seconds, exercise this was held for 24 meetings. While the OCD diet given in this study is a diet created by Dedi Corbuzier, a diet that uses a

window eating system. Based on the results of the study that there was a significant weight loss with an average of 77.76 to 76.17 with a significance level of 0.000 means that the value of $p < 0.05$. The percentage of body fat showed an average result of 22.43 to 21.05 with a significance value of 0.008 ie $p < 0.05$. Hand muscle strength showed a significant increase in the mean value of 41.87 to 44.99, with a significance value of 0.000, meaning that $p < 0.05$. The strength of the back muscles shows the average results of 197 to 208.72 with a significance value of 0.001, meaning that $p < 0.05$. The muscle strength of the appointment limb changed the mean 162.08 to 183.5 with a tarf of 0.020, meaning $p < 0.05$. T test results in weight training with the super set combination OCD diet method obtained values of $t \text{ count} > t \text{ table}$, and the value of $p < 0.05$. This means that it can be concluded that there is a significant effect of weight training with the Superset set combination of the OCD diet on weight loss, fat percentage reduction, and increased muscle strength of the hands, back and legs.

Keywords: Weight Training, Superset Method, Body Weight, Fat Percentage, Muscle Strength

PENDAHULUAN

Pada masa ini banyak orang baik pria maupun wanita yang menginginkan bentuk tubuh ideal. Banyak cara dilakukan untuk mendapatkan tubuh ideal antara lain dengan diet dan latihan. Latihan adalah merupakan suatu jenis aktivitas fisik yang membutuhkan perencanaan, terstruktur, dan dilakukan secara berulang-ulang dengan maksud untuk meningkatkan atau mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran jasmani, (Werner, 2011: 181). Latihan olahraga merupakan salah satu cara yang aman untuk mendapatkan tubuh ideal. Latihan olahraga yang saat ini banyak digemari adalah latihan beban. Latihan beban adalah latihan menggunakan beban untuk meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengerahkan kekuatan dengan tujuan meningkatkan kekuatan, daya tahan otot, hipertrofi, kinerja atlet atau kombinasi dari tujuan tersebut (Baechle, 2012: 211). Selain itu latihan beban dapat digunakan sebagai media untuk membantu memperoleh dan mempertahankan bentuk tubuh yang ideal.

Latihan beban yang tepat hendaknya menerapkan prinsip-prinsip dasar latihan untuk mencapai hasil yang maksimal. Akan tetapi masih ada beberapa orang yang masih belum memahami tentang prinsip latihan dalam melakukan latihan, sehingga tujuan latihan tidak dapat tercapai secara optimal. Maka dari itu perlu dibuatkan program latihan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan yang tepat. Dalam merancang suatu program latihan juga harus mempertimbangkan aspek komponen latihan. Nasrulloh (2018: 131) menyatakan bahwa komponen latihan terdiri dari : (1) Volume latihan, (2) Intensitas latihan, (3) Repetisi, (4) Set, (5) Densitas, (6) irama latihan, (7) *recovery* antar set.

Selain prinsip-prinsip dan komponen latihan yang harus terpenuhi dalam melakukan latihan beban, memilih metode latihan beban yang tepat juga sangat bermakna dalam keberhasilan suatu program latihan beban. Nasrulloh (2018: 141) menyatakan bahwa metode latihan beban yang dapat digunakan diantaranya adalah metode *Super set*, *Compound Set*, *Triset*, *Giant Set*, *Pyramid System*, *Drop Set*. Menurut Djoko (2004: 41) *super set* adalah suatu bentuk latihan dengan cara melatih otot yang berlawanan yaitu agonis dan antagonis secara berurutan. Contohnya latihan dada dilanjutkan dengan latihan punggung, latihan paha depan dilanjutkan dengan latihan paha belakang, yang dilakukan secara berurutan. Dengan menggunakan metode ini yaitu agonis dan antagonis dapat membakar lemak dan mengoptimalkan bagian otot yang dituju karena metode ini menggunakan otot bagian depan kemudian menggunakan otot sebaliknya tergantung otot yang dituju dan otot pasangan keterbaliknya. Latihan beban metode *super set* dapat membantu penurunan berat badan dan menurunkan presentase lemak sekaligus meningkatkan kekuatan otot. Hasil penelitian Arazi, (2015 : 24) mengungkapkan bahwa metode *super set* lebih efektif untuk pelatihan total volume dengan menggunakan pra-aktivasi *lat pull down* dibandingkan dengan urutan yang dimulai dengan *bench press*. Metode *super set* juga memungkinkan menjaga massa otot sehingga tidak terjadinya *atrofi* atau penyusutan massa otot, latihan ini dilakukan dengan cara melatih otot yang berlawanan atau melatih otot (*agonis*) dan (*antagonis*) seperti (*bicep*) dan (*tricep*) dan dilakukan secara berturut-turut tanpa istirahat antara 3-4 set. Nasrulloh (2016 :1) menyatakan dalam penelitiannya bahwa metode pelatihan *set super* dan set senyawa dengan interval istirahat 30 dan 120 detik antara set memiliki efek signifikan terhadap kebugaran terkait kesehatan yang melibatkan kardiorespirasi daya tahan (VO_2 Max), kelenturan, kekuatan otot (kaki, punggung), daya tahan otot (tubuh bagian atas, perut), dan komposisi tubuh (% lemak).

Dalam mewujudkan program latihan untuk menjadikan tubuh ideal selain dengan melakukan latihan beban juga bias dilakukan dengan diet. Diet ini bertujuan untuk menurunkan berat badan dengan membatasi kalori yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan tubuh. Idealnya untuk mendapatkan hasil yang maksimal alangkah baiknya apabila program latihan beban dikombinasikan dengan diet. Metode ini dimungkinkan lebih efektif untuk mencapai tubuh ideal secara cepat dan aman. Menurut Kraemer et al. (2004 : 244) menemukan bahwa menggabungkan latihan beban latihan ketahanan dan diet yang tepat dapat menghasilkan persentase lebih tinggi dari kehilangan lemak dan mempertahankan tingkat LBM yang lebih tinggi dari pada diet saja, atau pelatihan diet dan daya tahan tanpa berat badan. Selain itu Geliebter et al, (1997 : 1) menyatakan bahwa latihan kekuatan yang dikombinasikan dengan diet kalori terbatas telah terbukti secara signifikan mempertahankan massa tubuh tanpa lemak dibandingkan dengan latihan aerobik dan diet tanpa latihan beban, atau diet sendirian.

Ada beberapa macam metode diet yang dapat diketahui dari berbagai referensi, salah satunya adalah diet OCD (*Obsessive Corbuzier's Diet*). Menurut Deddy (2013:1) Diet OCD (*Obsessive Corbuzier's Diet*) adalah diet yang menggunakan sistem jendela makan. Sistem jendela makan adalah metode mengistirahatkan perut dengan cara puasa, sehari delapan atau enam jam atau tergantung pada jenis pemrograman jendela makan. Puasa identik dengan tidak makan dan minum, berbeda dengan OCD. Bagi pelaku diet jenis satu ini, para pelaku memang tidak disarankan untuk makan di jam yang mengharuskan pelakunya berpuasa, bukan berarti tidak boleh minum. Minum boleh saja, asal tidak berkalori. Diet OCD menganjurkan harus devisit kalori yang masuk harus lebih sedikit dari kalori yang dikeluarkan. Mengaplikasikan latihan beban metode super set dengan diet OCD tentunya sangat efektif untuk membantu program penurunan berat badan serta menurunkan presentase lemak tubuh. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk membuktikan seberapa besar pengaruh latihan beban dengan metode *Superset* kombinasi diet OCD terhadap berat badan, presentase lemak dan kekuatan otot.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Suharsimi Arikunto (2002: 207) menyatakan bahan penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari "sesuatu" yang dikenakan pada subjek yang diselidiki atau yang diteliti. Dengan kata lain, penelitian eksperimen mencoba meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota atau *members* RODEO Fitness Center Yogyakarta yang berjumlah 95 orang, yang terdiri atas 60 pria dan 35 wanita. Sampel dalam penelitian ini adalah *members* laki-laki aktif yang berjumlah 11 orang berusia 18-30 tahun yang menjalankan program penurunan berat badan maupun *cutting*, dengan yang diambil secara *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel dengan syarat menjalankan program penurunan berat badan ataupun *cutting*. Penelitian ini dilakukan dengan memberikan perlakuan latihan beban dengan metode super set kombinasi diet OCD dengan tujuan untuk menurunkan berat badan, presentase lemak, meningkatkan kekuatan otot tungkai, kekuatan otot punggung dan kekuatan otot lengan.

Pada penelitian kali ini *members* di beri perlakuan latihan beban dengan metode *super set* berupa frekuensi: 3- 5 kali/minggu, intensitas: < 70 % 1RM, jumlah set: 3 set, repetisi: 15-20 kali pengulangan, istirahat antar set selama 20-30 detik, latihan ini dilaksanakan selama 24 kali pertemuan dan dilaksanakan dengan latihan berikut: (A). *Bench Press-Pull down, Butterfly-Rowing, Leg Extention-Leg Curl, Up right row-Shoulder Press, Side band (kanan dan kiri), Tricep Extention-Arms Curl*. (B). *Incline-Bent row, Decline-Single row, Leg Press-Lunges, Srug-Seated military press, Site Up-Back Up, Tricep Pushdown-Bicep Curl*. Sedangkan diet OCD yang diberikan dalam penelitian ini adalah diet yang diciptakan oleh Dedi Corbuzier, yaitu diet yang menggunakan sistem jendela makan. Sistem jendela makan adalah metode mengistirahatkan perut dengan cara puasa, bukan berarti tidak boleh minum. Minum boleh saja, asal tidak berkalori pada saat berpuasa. Pada penelitian ini *members* di beri perlakuan puasa 16 jam dan makan hanya 8 jam, dan menganjurkan harus devisit kalori yang masuk harus lebih sedikit dari kalori yang dikeluarkan. Selama 24 kali peretemuan member di tuntut melaksanakan diet tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ditunjukkan dengan data awal (*pretest*) dan data akhir (*posttest*). Deskripsi hasil penelitian dari data yang diperoleh diuraikan sebagai berikut:

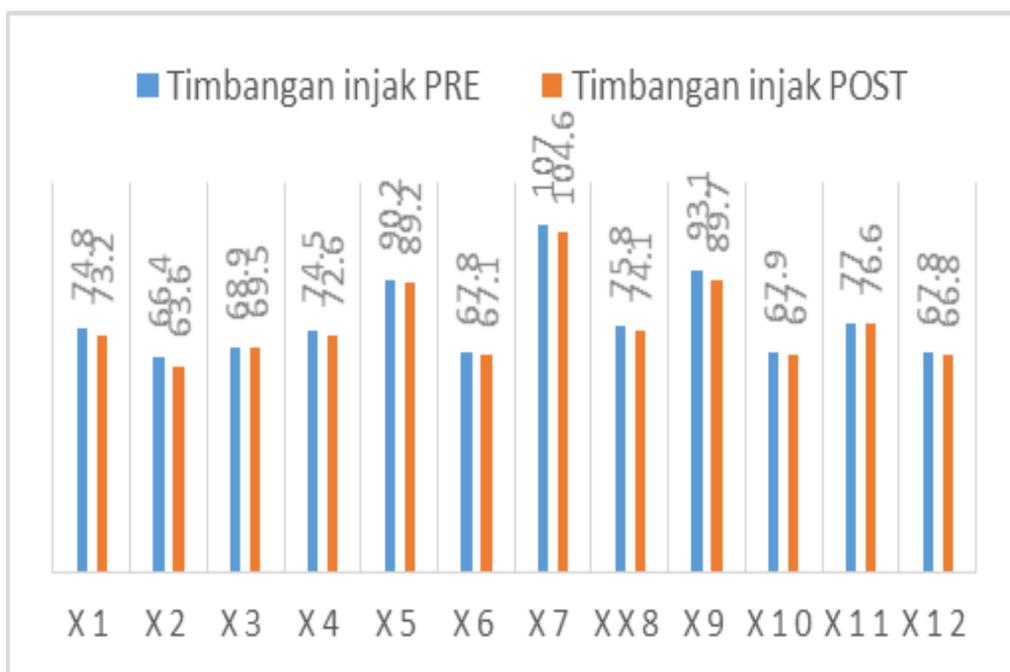
Berat Badan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh statistik penelitian data *pretest* dan *posttest* pada berat badan dapat dilihat pada table dan gambar dibawah ini:

Tabel 1. Statistik Hasil Rerata *Pretest - Posttest* Berat Badan

NAMA	Timbangan injak	
	PRE	POST
x1	74.8	73.2
x2	66.4	63.6
x3	68.9	69.5
x4	74.5	72.6
x5	90.2	89.2
x6	67.8	67.1
x7	107	104.6
x8	75.8	74.1
x9	93.1	89.7
x10	67.9	67
x11	77	76.6
x12	67.8	66.8

Keterangan	Pre	Post
Nilai Minimum	66.4	63.6
Nilai Maksimum	107	104.6
Mean	77.6	76.17
Median	74.65	72.9
Modus	67.8	0
Standard Deviasi	12.69	12.22



Gambar 1. Hasil *Pretest - Posttest* Berat Badan

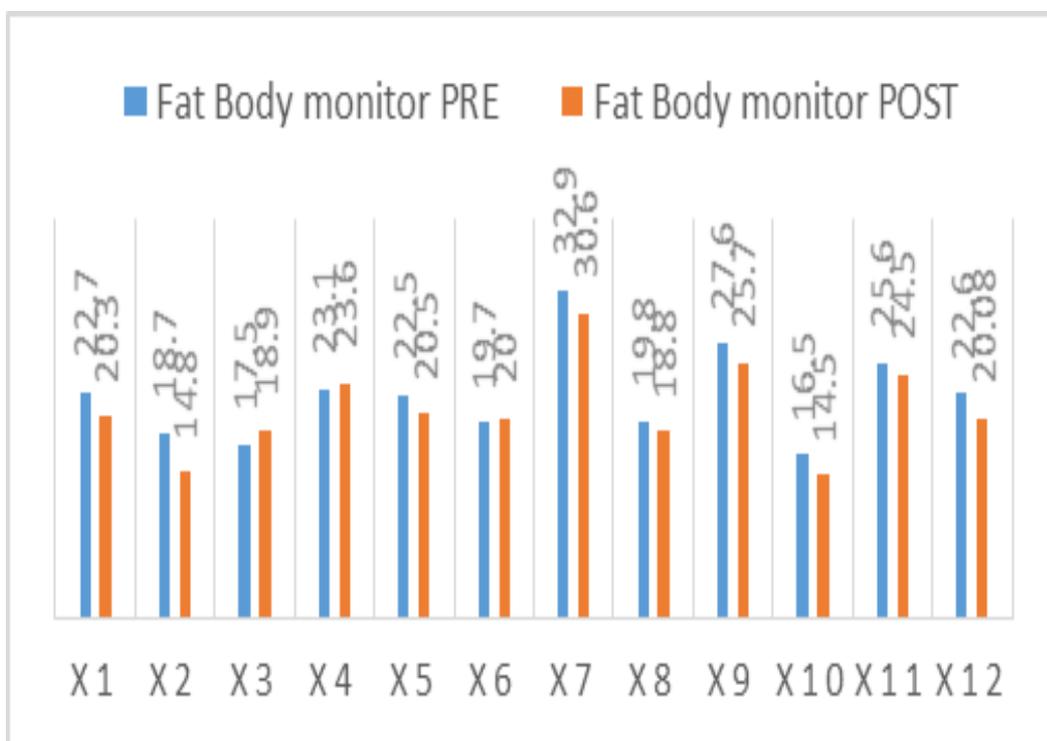
Presentase Lemak Tubuh

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh statistik penelitian data *pretest* dan *posttest* pada presentase lemak tubuh dapat dilihat pada tabel dan gambar berikut ini:

Tabel 2. Statistik Hasil Rerata *Pretest - Posttest* Persentase Lemak

NAMA	Fat Body monitor	
	PRE	POST
x1	22,7	20,3
x2	18,7	14,8
x3	17,5	18,9
x4	23,1	23,6
x5	22,5	20,5
x6	19,7	20
x7	32,9	30,6
x8	19,8	18,8
x9	27,6	25,7
x10	16,5	14,5
x11	25,6	24,5
x12	22,6	20,5

Keterangan	Pre	Post
Nilai Minimum	16,5	14,5
Nilai Maksimum	32,9	30,6
Mean	22,43	21,05
Median	22,55	20,4
Modus	-	20,5
Standard Deviasi	4,61	4,524



Gambar 2. Hasil *Pretest - Posttest* Persentase Lemak.

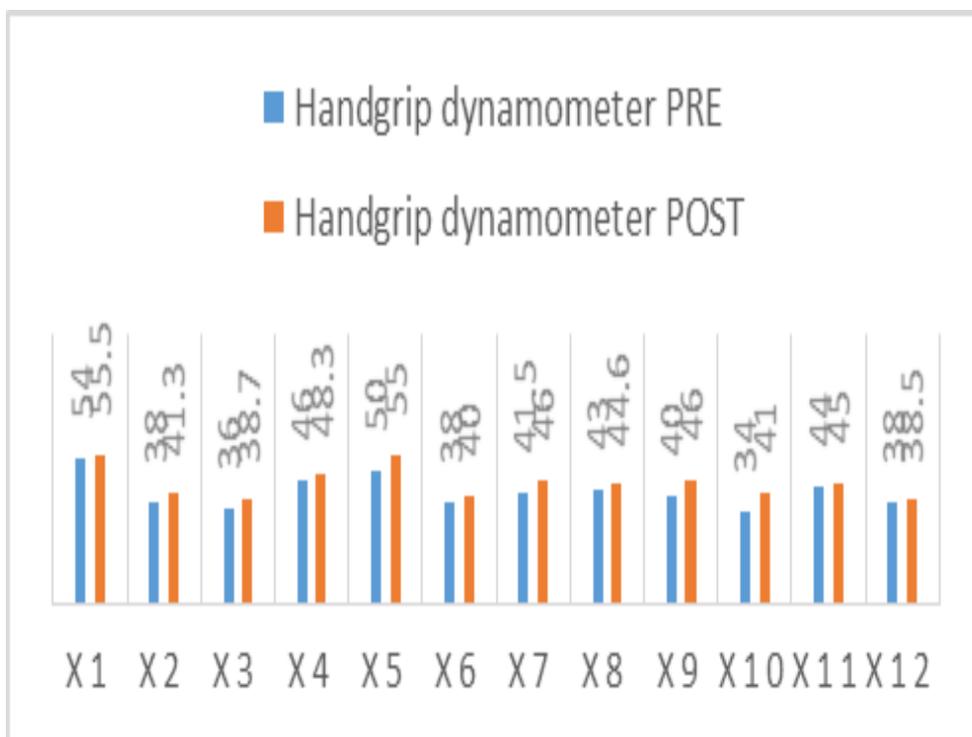
Kekuatan Otot Tangan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh statistik penelitian data *pretest* dan *posttest* pada kekuatan otot tangan dapat dilihat pada tabel dan gambar dibawah ini:

Tabel 3. Statistik Hasil Rerata *Pretest - Posttest* Kekuatan Otot Taangan

NAMA	Handgrip dynamometer	
	PRE	POST
x1	54	55,5
x2	38	41,3
x3	36	38,7
x4	46	48,3
x5	50	55
x6	38	40
x7	41,5	46
x8	43	44,6
x9	40	46
x10	34	41
x11	44	45
x12	38	38,5

Keterangan	Pre	Post
Nilai Minimum	34	38,5
Nilai Maksimum	54	55,5
Mean	41,87	44,99
Median	40,75	44,8
Modus	38	46
Standard Deviasi	5,88	5,72



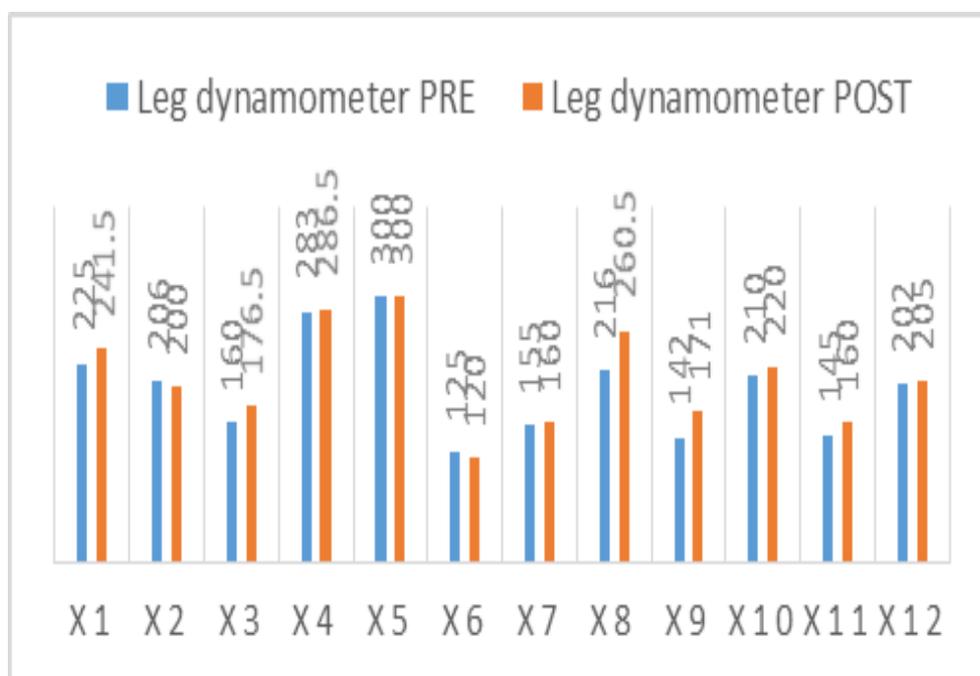
Gambar 3. Hasil *Pretest - Posttest* Kekuatan Otot Tangan

Kekuatan Otot Tungkai

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh statistik penelitian data *pretest* dan *posttest* pada Kekuatan otot tungkai dapat dilihat pada tabel dan gambar dibawah ini:

Tabel 3. Statistik Hasil Rerata *Pretest - Posttest* Kekuatan Otot Tungkai

NAMA	Leg dynamometer		Keterangan	Pre	Post
	PRE	POST			
x1	225	241,5	Nilai Minimum	125	120
x2	206	200	Nilai Maksimum	300	300
x3	160	176,5	Mean	197	208,72
x4	283	286,5	Median	206	200
x5	300	300	Modus	-	160
x6	125	120	Standard Deviasi	55,16	55,13
x7	155	160			
x8	216	260,5			
x9	142	171			
x10	210	220			
x11	145	160			
x12	202	205			



Gambar 4. Hasil *Pretest - Posttest* Kekuatan Otot Tungkai

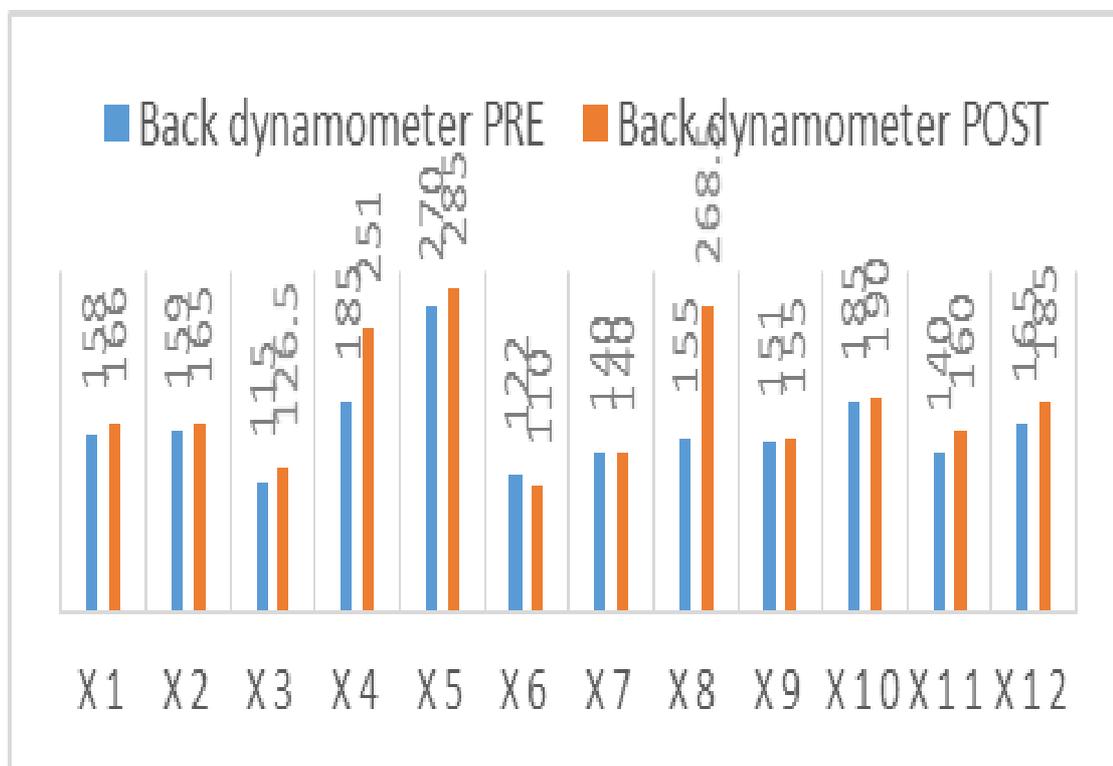
Kekuatan Otot Punggung

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh statistik penelitian data *pretest* dan *posttest* pada Kekuatan otot punggung dapat dilihat pada tabel dan gambar dibawah ini:

Tabel 3. Statistik Hasil Rerata *Pretest* - *Posttest* Kekuatan Otot Punggung

NAMA	Back dynamometer	
	PRE	POST
x1	158	166
x2	159	165
x3	115	126,5
x4	185	251
x5	270	285
x6	122	110
x7	140	140
x8	155	268,5
x9	151	155
x10	185	190
x11	140	160
x12	165	185

Keterangan	Pre	Post
Nilai Minimum	115	110
Nilai Maksimum	270	285
Mean	162,08	183,5
Median	156,5	165,5
Modus	185	-
Standard Deviasi	40,11	56,15



Gambar 5. Hasil *Pretest* - *Posttest* Kekuatan Otot Punggung

Dari hasil yang diperoleh kemudian dilakukan pengujian normalitas menggunakan dengan uji *Kolmogorof-Smirnov* sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

No	Jenis Tes	Tes	kolmogorov-smirnov sig	sig 5% (0,05)	Keterangan
1	Berat Badan	Pre	0,106	0,05	Normal
		Post	0,061	0,05	Normal
2	Kadar Lemak Tubuh	Pre	0,200*	0,05	Normal
		Post	0,129	0,05	Normal
3	Kekuatan Otot Tangan	Pre	0,200*	0,05	Normal
		Post	0,200*	0,05	Normal
4	Kekuatan Otot Punggung	Pre	0,200*	0,05	Normal
		Post	0,200*	0,05	Normal
5	Kekuatan Otot Tungkai	Pre	0,109	0,05	Normal
		Post	0,172	0,05	Normal

Dari hasil pengujian normalitas menggunakan dengan uji *Kolmogorof-Smirnov* menunjukkan data terdistribusi normal selanjutnya dilakukan uji homogenitas.

Pada uji homogenitas kriteria yang digunakan untuk mengetahui homogen tidaknya suatu test adalah jika $p > 0,05$ dan $F_{hit} < F_{tabel}$ test dinyatakan homogen, jika $p < 0,05$ dan $F_{hit} > F_{tabel}$ test dikatakan tidak homogen. Berikut ini adalah table hasil uji homogenitas dari penelitian ini.

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas

Test	Df	F tabel	F hit	p	Sig 5 %	Keterangan
Berat Badan	1:23	4,30	0,079	0,782	0,05	Homogen
Kadar Lemak Tubuh	1:23	4,30	0,543	0,469	0,05	Homogen
Kekuatan Otot Tangan	1 :23	4,30	1,730	0,202	0,05	Homogen
Kekuatan Otot Punggung	1:23	4,30	0,239	0,630	0,05	Homogen
Kekuatan Otot Tungkai	1:23	4,30	1,156	0,294	0,05	Homogen

Dari data tabel di atas diketahui data-data dapat disimpulkan bahwa data varians-variens diatas bersifat homogen, untuk selanjutnya dapat dilakukan pengujian hipotesis.

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan beban dengan metode *super set* kombinasi diet OCD terhadap penurunan berat badan, presentase lemak dan kekuatan otot. Uji hipotesis menggunakan uji t yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis (Uji t)

Pretest-Posttest	Df	T table	T hitung	P
Berat Badan	11	1.795	4.501	0,000
Persentase lemak Tubuh	11	1.795	3,218	0,008
Kekuatan Otot Tangan	11	1.795	5,22	0,000
Kekuatan Otot Punggung	11	1.795	2,609	0,001
Kekuatan Otot Tungkai	11	1.795	2,144	0,020

Hasil uji t pada latihan beban dengan metode *super set* kombinasi diet OCD terhadap penurunan berat badan terjadi penurunan berat badan yang signifikan dengan rerata 77,76 menjadi 76,17 dengan taraf signifikansi 0,000 artinya nilai $p < 0,05$, dengan nilai t hitung 4,501 > t tabel 1.795, sehingga

dapat diartikan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan beban dengan metode *super set* kombinasi diet OCD terhadap penurunan berat badan. Hasil uji t pada latihan beban dengan metode *super set* kombinasi diet OCD terhadap penurunan persentase lemak tubuh terjadi penurunan berat badan yang signifikan dengan rerata rerata 22,43 menjadi 21,05 dengan nilai signifikansi 0,008 yaitu $p < 0,05$, dengan nilai t hitung $3,218 > t$ tabel 1.795, sehingga dapat diartikan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan beban dengan metode *super set* kombinasi diet OCD terhadap penurunan persentase lemak tubuh. Senada dengan hasil penelitian Geliebter et al, (1997 : 1) bahwa latihan kekuatan yang dikombinasikan dengan diet kalori terbatas telah terbukti secara signifikan mempertahankan masa tubuh tanpa lemak dibandingkan dengan latihan aerobik dan diet tanpa latihan beban, atau diet sendirian. Selain itu ditunjang dengan diet atau pengaturan pola makan yang membatasi kalori yang berlebih secara terus menerus akan memberikan hasil positif terhadap penurunan persentase lemak. Menurut Nune Wire PS (2018 : 1-8) dalam penelitiannya menyatakan bahwa Diet OCD (*Obsessive Corbuzier Diet*) terdapat pengaruh yang signifikan terhadap penurunan persentase lemak pada mahasiswa putra dan putri IKIP Mataram, selain itu dalam penelitiannya kelompok diet yaitu Diet OCD yang memiliki pengaruh paling signifikan terhadap variabel persentase lemak dan berat badan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian tentang pengaruh latihan beban dengan metode *super set* kombinasi diet OCD benar-benar efektif untuk membantu menurunkan berat badan dan penurunan persentase lemak tubuh.

Keberhasilan program latihan terhadap penurunan berat badan dan persentase lemak ini terjadi karena program latihan beban dengan metode *super set* yang diberikan dilakukan dengan sungguh-sungguh sesuai dengan takaran latihan sehingga mampu memberikan efek yang signifikan terhadap proses metabolisme dalam tubuh. Adapun takaran latihannya adalah: frekuensi: 3-5 kali/minggu, intensitas: $< 70\%$ 1RM, jumlah set: 3 set, repetisi: 15-20 kali pengulangan, istirahat antar set selama 20-30 detik, latihan ini dilaksanakan selama 24 kali pertemuan. Latihan beban dengan metode *super set* ini dilakukan dengan latihan menggunakan alat berikut: (a). *Bench Press-Pull down, Butterfly-Rowing, Leg Extention-Leg Curl, Up right row-Shoulder Press, Side band (kanan dan kiri), Tricep Extention-Arms Curl*. (b). *Incline-Bent row, Decline-Single row, Leg Press-Lunges, Srug-Seated military press, Site Up-Back Up, Tricep Pushdown-Bicep Curl*. Sedangkan kombinasi diet OCD yang diciptakan oleh Dedi Corbuzier sangat membantu secara signifikan dalam proses pengaturan asupan kalori yang dibutuhkan oleh tubuh, sehingga dapat terkontrol dengan baik. Diet menggunakan sistem jendela makan. Sistem jendela makan adalah metode mengistirahatkan perut dengan cara puasa, bukan berarti tidak boleh minum. Minum boleh saja, asal tidak berkalori pada saat berpuasa. Pada penelitian ini members di beri perlakuan puasa 16 jam dan makan hanya 8 jam, dan menganjurkan harus devisit kalori yang masuk harus lebih sedikit dari kalori yang dikeluarkan. Selama 24 kali peretemuan member di tuntutan melaksanakan diet tersebut.

Hasil uji t pada latihan beban dengan metode *super set* kombinasi diet OCD terhadap peningkatan kekuatan otot tangan menunjukkan hasil peningkatan yang signifikan dengan nilai rerata 41,87 menjadi 44,99 dan nilai signifikansi 0,000, artinya $p < 0,05$, dengan nilai t hitung $5,22 > t$ tabel 1.795, sehingga dapat diartikan bahwa ada yang signifikan latihan beban dengan metode *super set* kombinasi diet OCD terhadap peningkatan kekuatan otot tangan. Hasil uji t pada latihan beban dengan metode *super set* kombinasi diet OCD terhadap peningkatan kekuatan otot punggung menunjukkan hasil peningkatan yang signifikan dengan nilai rerata 197 menjadi 208,72 dengan nilai signifikansi 0,001, artinya $p < 0,05$ dengan nilai t hitung $2,609 > t$ tabel 1.795, jadi dapat diartikan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan beban dengan metode *super set* kombinasi diet OCD terhadap peningkatan kekuatan otot punggung. Hasil uji t pada latihan beban dengan metode *super set* kombinasi diet OCD terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai menunjukkan hasil peningkatan yang signifikan dengan nilai rerata 162,08 menjadi 183,5 dengan taraf signifikansi 0,020, artinya $p < 0,05$, dengan nilai t hitung $2,144 > t$ tabel 1.795, sehingga dapat diartikan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan beban dengan metode *super set* kombinasi diet OCD terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai. Latihan beban dengan sistem piramida dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai meningkat 7,43%, kekuatan otot punggung sebesar 22,15%, kekuatan genggam kanan 41,42%, kekuatan genggam kiri 10,67%, tarikan sama dengan 8,15 % dan Kekuatan dorong 11,14% (Prasetyo & Nasrulloh, 2017). Latihan beban lebih baik daripada peregangan pada peningkatan kekuatan otot maksimal dan kepatuhan latihan berkontribusi pada tingkat peningkatan artinya pelatihan resistensi dapat mengarah pada peningkatan kekuatan yang lebih besar (Winters-Stone et al., 2012). Sependapat

dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan Nasrulloh (2016) yang menemukan bahwa latihan beban dengan metode *super set* dapat meningkatkan kebugaran jasmani komponen kesehatan yang meliputi daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh. Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa dalam beberapa gerakan yang menunjukkan nilai p signifikan = 0,000 ($p < 0,005$) dalam kekuatan otot dengan fleksi siku, ekstensi siku, dan ekstensi bahu, sebagai kesimpulan, latihan beban dapat menguatkan otot (R. et al., 2015).

Hasil uji t pada latihan beban dengan metode *super set* kombinasi diet OCD diperoleh nilai-nilai t hitung $>$ t tabel, dan nilai $p < 0,05$. Hasil tersebut diartikan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan beban dengan metode *super set* kombinasi diet OCD terhadap penurunan berat badan, presentase lemak dan kekuatan otot. Hal tersebut dikarenakan latihan beban dengan metode *super set* kombinasi diet OCD tersebut menunjang penurunan berat badan, persentase lemak dalam tubuh dengan mengaplikasikannya sebagai energi untuk latihan serta dengan dibatasi diet maka akan lebih sedikit glukosa maupun glikogen yang masuk dalam tubuh sehingga berat badan akan lebih cepat penurunan berat badan dan presentase lemak, serta dengan latihan beban yang dilakukan dengan metode *super set* sesuai dengan takaran latihan secara teratur dan terukur maka kekuatan otot pun juga meningkat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji t pada latihan beban dengan metode *super set* kombinasi diet OCD diperoleh nilai-nilai t hitung $>$ t tabel, dan nilai $p < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan beban metode dengan *superset set* kombinasi diet OCD terhadap penurunan berat badan, penurunan persentase lemak, dan peningkatan kekuatan otot tangan, punggung dan tungkai.

DAFTAR PUSTAKA

- Arazi, H. et al. (2015). Influence of Upper-Body Exercise Order on Repetition Performance And Ratings Of Perceived Exertion During A Super-Set Resistance Training Session. *Journal of Sport Science* 8 (2015) 1: 24-27.
- Baechle, T. R. and Earle, R. W. (2012). *Fitness Weight Training*. United States: Human Kinetics.
- Deddy Corbuzier. (2013). *OCD (Obsessive Corbuzier Diet)*. Jakarta : PT Bhuana Ilmu Populer.
- Djoko Pekik, I. (2004). *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.
- Geliebter A, et al. (1997). Effects of Strength or Aerobic Training on Body Composition, Resting Metabolic Rate, and Peak Oxygen Consumption in Obese Dieting Subjects. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 66 (3) :557-63.
- Kraemer W J, Ratamess N A. (2004). Fundamentals of resistance training: progression and exercise prescription. *Med Sci Sports Exercise journal* 2004: 36: 674– 688.
- Nasrulloh, A. (2016). Pengaruh Metode Latihan *Super Set* dan *Compound Set* Dengan Istirahat Antar Set 30 Dan 120 Detik Terhadap Kebugaran Komponen Kesehatan. Disertasi. UNESA Surabaya.
- Nasrulloh, A., dkk. (2018). Dasar-Dasar Latihan Beban. Yogyakarta: UNYPress.
- Nune Wire PS, Muhsa, M. Satria Mulyajaya. (2018). Pengaruh Diet OCD (*Obsessive Corbuzier Diet*) Terhadap Penurunan Persentase lemak Dan Berat Badan Pada Mahasiswa Putra Dan Putri Ikip Mataram. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*. Vol. 4. No. 2, pp. 92-99.
- Prasetyo, Y., & Nasrulloh, A. (2017). Weight training with pyramid systems to increase the leg and back muscular strength, grip strength, pull, and push strength. *Man in India*.
- R., F. P., Wungouw, H. I. S., & Marunduh, S. (2015). PENGARUH LATIHAN BEBAN TERHADAP KEKUATAN OTOT LANSIA. *Jurnal E-Biomedik*. <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.8075>
- Winters-Stone, K. M., Dobek, J., Bennett, J. A., Nail, L. M., Leo, M. C., & Schwartz, A. (2012). The effect of resistance training on muscle strength and physical function in older, postmenopausal breast cancer survivors: A randomized controlled trial. *Journal of Cancer Survivorship*. <https://doi.org/10.1007/s11764-011-0210-x>
- Werner W. K. H. and Sharon A. H. (2011). *Lifetime Physical Fitness and Wellness*. Wadsworth: United State of America.
- Prasetyo, Y., & Nasrulloh, A. (2017). Weight training with pyramid systems to increase the leg and back muscular strength, grip strength, pull, and push strength. *Man in India*.

Winters-Stone, K. M., Dobek, J., Bennett, J. A., Nail, L. M., Leo, M. C., & Schwartz, A. (2012). The effect of resistance training on muscle strength and physical function in older, postmenopausal breast cancer survivors: A randomized controlled trial. *Journal of Cancer Survivorship*. <https://doi.org/10.1007/s11764-011-0210-x>