

**ANALISIS DAMPAK ALAT LATIHAN GYM TERHADAP PEMBENTUKAN
OTOT LENGAN PADA MEMBER KING GYM PUSAT KEBUGARAN DI
KOTA BANDA ACEH**

SKRIPSI

diajukan sebagai untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

oleh :

Siti Kania Azzahra
21104131



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2026**

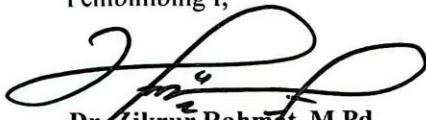
LEMBARAN PERSETUJUAN

ANALISIS DAMPAK ALAT LATIHAN GYM TERHADAP PEMBENTUKAN OTOT LENGAN PADA MEMBER KING GYM PUSAT KEBUGARAN DI KOTA BANDA ACEH

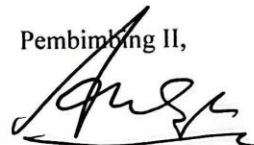
Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 11 Februari 2026

Pembimbing I,


Dr. Zikrur Rahmat, M.Pd
NIDN. 0131078402

Pembimbing II,


Novia Rozalini, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 1308119101

Menyetujui,
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani,


Irwandi, S.Pd., M.Pd. AIFO
NIDN. 0126068005

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena


Fitriati, S.Pd.I, M.Ed, PhD
NIDN. 0128068203

PENGESAHAN TIM PENGUJI

ANALISIS DAMPAK ALAT LATIHAN GYM TERHADAP PEMBENTUKAN OTOT LENGAN PADA MEMBER KING GYM PUSAT KEBUGARAN DI KOTA BANDA ACEH

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 11 Februari 2026

Tanda Tangan

Pembimbing I : Dr. Zikrur Rahmat, M.Pd
NIDN. 0131078402

Pembimbing II : Novia Rozalini, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 1308119101

Penguji I : Dr. Irfandi, S.Pd. M.Or
NIDN. 0120128601

Penguji II : Tawakal, M.Pd.
NIDN. 1320119201

()

()

()

()

Menyetujui,
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani


Irwandi, S.Pd., M.Pd. AIFO
NIDN. 0126068005

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena


Fitriati, S.Pd.I, M.Ed, PhD
NIDN. 0101018304

PENGESAHAN PEMBIMBING

**ANALISIS DAMPAK ALAT LATIHAN GYM
TERHADAP PEMBENTUKAN OTOT LENGAN PADA MEMBER KING
GYM PUSAT KEBUGARAN DI KOTA BANDA ACEH**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapkan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 11 Juni 2026

Pembimbing I,



Dr. Zikrur Rahmat, M.Pd
NIDN. 0131078402

Pembimbing II



Novia Rozalini, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 1308119101

Mengetahui,
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani



Irwandi, S.Pd, M.Pd, AIFO
NIDN : 0126068005

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya beridentitas di bawah ini:

Nama : Siti Kania Azzahra
NIM : 21104131
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Menyatakan bahwa hasil penelitian atau skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila skripsi ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademis dari Program Studi atau Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena.

Banda Aceh, 11 Februari 2026
Yang membuat pernyataan,



Kania

Siti Kania Azzahra
NIM. 21104131

KATA PENGANTAR



Assalamu‘alaikum Wr. Wb.

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. Yang telah memberikan limpahan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga telah dapat menyelesaikan sebuah karya ilmiah berupa skripsi. Salawat beriling salam penulis sanjungkan kepangkauan Nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa manusia dari alam jahiliah ke alam berimu pengetahuan seperti yang kita sekarang ini. Adapun judul skripsi ini adalah **“Analisis Dampak Alat Latihan Gym Terhadap Pembentukan Otot Lengan Pada Member King Gym Pusat Kebugaran di Kota Banda Aceh”**.

Skripsi ini di susun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Sarjana (SI) Pendidikan pada Progran Studi Pendidikan Jasmani Universitas Bina Bangsa Getsempena. Shalawat dan salam semoga selalu dihantarkan keharibaan junjungan alam Nabi Muhammad Saw. Mudah-mudahan kita semua mendapatkan safaatnya di Yaumil akhir kelak, Amin.

Penulis tentu banyak mengalami hambatan sehingga tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak dalam menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. Lili Kasmini, S.Si, M.Si., selaku Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah memberikan kesempatan serta arahan sela pendidikan, penelitian, dan penulisan skripsi ini.
2. Dr. Syarfuni, M.Pd., selaku Dekan FKIP UBBG beserta seluruh staf pengajar dan karyawan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan fasilitas baik selama penulis mengikuti studi di FKIP UBBG.
3. Irwandi, S.Pd., M.Pd., AIFO selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP UBBG yang telah memberikan kesempatan serta arahan sela pendidikan penelitian dan penulisan skripsi ini.
4. Dr. Zikrur Rahmat, M.Pd selaku pembimbing I dan Novia Rozalini, M.Pd selaku pembimbing II skripsi ini yang sabar memberikan bimbingan dan arahan sejak permulaan sampai dengan selesainya skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah banyak memberikan bimbingan dan ilmu kepada penulis selama menempuh pendidikan.
6. Pria pertama sebagai pemberi kehidupan, Papa Herman Koto, orang hebat yang selalu menjadi penyemangat penulis sebagai *provider* dan donatur, beliau menjadi pengingat dan memberikan masukan, beliau sangat berperan penting dalam proses menyelesaikan program studi penulis. Beliau bekerja keras dan cerdas, tidak henti mendo'akan, memberikan dukungan sehingga penulis mampu menyelesaikan studi sampai strata. Terima kasih sudah selalu berjuang untuk kehidupan.
7. Wanita pertama yang memberikan cahaya kehidupan, Mama tercinta Marlina, S.Pd sebagai wanita hebat yang selalu berpihak pada penulis apapun

kondisinya, selalu memberikan kasih sayang dan cinta untuk penulis, beliau juga sangat berperan penting dalam proses menyelesaikan program studi penulis. Terima kasih sudah selalu ada untuk kehidupan.

8. Kakakku tersayang Dinda Rizka Azizah, S.Pd, Terima kasih karena telah hadir di dalam kehidupan penulis sebagai kakak penulis yang selalu membantu dan mendukung serta menemani penulis di berbagai macam situasi penulis, yang di mana harapan penulis kakak selau sehat serta bahagia, dan kakak-kakak terkasih Yulia Sukma Azizah, S.E sebagai kakak pertama yang selalu memberikan perhatian, dan Wulan Nurul Azizah, S.E sebagai kakak yang selalu memberikan dukungan. Terima kasih telah menjadi bagian dari alasan penulis untuk terus bahagia setiap harinya, semangat dan selalu mendo'akan yang terbaik, harapan penulis kakak-kakak selalu di beri kesehatan.
9. Kepada teman-teman yang bersikap baik kepada penulis semasa pendidikan, meskipun pertemuan kita tidak begitu intens, Teman-teman sudah menjadi bagian dari warna di hari-hari penulis yang cerah dalam masa pendidikan, yang sebenarnya ingin juga penulis sebut satu per satu, Terima kasih sudah menjadi teman yang bersikap baik kepada penulis dan membawa hal positif kepada penulis, dan memberikan bantuan serta dukungan kepada penulis.
10. Terimakasih kepada penulis yang paling diutamakan, cinta penulis kepada diri penulis dan kehadiran penulis dalam kehidupan sudah menjadi alasan yang paling kuat untuk terus bahagia serta bertumbuh.

Penulis menyadari akan segala keterbatasan dan kekurangan dari semua penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak masih dapat diterima dengan senang hati. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan mamfaat dan kontribusi bagi pengembang pengetahuan.

Banda Aceh, Maret 2026
Penyusun.

Siti Kania Azzahra

ABSTRAK

Siti Kania Azzahra, 2026. Analisis Dampak Alat Latihan GMY Terhadap Pembentukan Otot Lengan Pada Member King Gym Pusat Kebugaran di Kota Banda Aceh. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bina Bangsa Gatsempna. Pembimbing I. Dr. Zikrur Rahmat, M.Pd dan Pembimbing II Novia Rozalini, M.Pd.

Permasalahan dalam penelitian ini berpusat pada ketidak jelasan pengaruh penggunaan alat peraga latihan terhadap efektivitas pembentukan otot pada member King Gym Pusat Kebugaran di Kota Banda Aceh. Meskipun penggunaan alat peraga seperti *dumbbell*, *barbell*, *cable machine*, *kettlebell*, *ez curl bar*, *dip bar/parallel bar*, dan *medicine ball* telah menjadi bagian integral dalam program latihan pembentukan otot lengan para member. Penelitian ini bertujuan mengetahui untuk mengetahui dampak latihan GMY terhadap pembentukan otot lengan pada member King Gym Pusat Kebugaran di Kota Banda Aceh. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Jenis penelitian ini bersifat deskriptif. Sampel penelitian ini sebanyak 20 orang member. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, pengukuran lingkaran otot lengan dan dokumentasi. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa penggunaan alat peraga berdampak terhadap pembentukan otot lengan para member di King Gym Pusat Kebugaran Kota Banda Aceh, baik dilihat dari kekuatan, massa otot, besarnya otot dan daya tahan.

Kata kunci: *Analisis, Dampak, Latihan Pembentukan Otot Lengan*

ABSTRACT

Siti Kania Azzahra, 2026. Analysis of the Impact of GMY Exercise Equipment on Arm Muscle Development Among Members of King Gym Fitness Center in Banda Aceh. Thesis, Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Bina Bangsa Gatsempena University. Advisor I. Dr. Zikrur Rahmat, M.Pd and Advisor II Novia Rozalini, M.Pd.

The problem in this study centers on the unclear effect of using exercise equipment on the effectiveness of muscle formation in members of King Gym Fitness Center in Banda Aceh City. Although the use of equipment such as dumbbells, barbells, cable machines, kettlebells, EZ curl bars, dip bars/parallel bars, and medicine balls has become an integral part of the arm muscle training program for members. This study aims to determine the impact of GMY training on arm muscle formation among members of King Gym Fitness Center in Banda Aceh City. This study uses a qualitative approach. This type of research is descriptive. The sample size for this study was 20 members. Data collection techniques were conducted through interviews, arm muscle circumference measurements, and documentation. Based on the results of the study, it was found that the use of training equipment had an impact on arm muscle development among members at King Gym Fitness Center in Banda Aceh City, as seen from strength, muscle mass, muscle size, and endurance.

Keywords: Analysis, Impact, Arm Muscle Development Training.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	11
1.3 Tujuan Penelitian	11
1.4 Ruang Lingkup Penelitian	11
1.5 Signifikansi Penelitian	12
1.6 Definisi Istilah.....	13
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 15
2.1 Pengertian Latihan	15
2.1.1 Pengertian dan Jenis Alat Peraga Latihan.....	17
2.1.2 Prinsip-Prinsip Latihan Beban	19
2.1.3 Konsep Pembentukan Otot.....	21
2.1.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pembentukan Otot	22
2.2 Manfaat Penggunaan Alat Peraga dalam Latihan Para Member	24
2.2.1 Efisiensi Gerakan dan Teknik	26
2.2.2 Target Spesifik Otot	27
2.2.3 Variasi dan Motivasi Latihan	28
2.2.4 Pencegah Cendera	30
2.3 Hubungan Penggunaan Alat Peraga dengan Pembentukan Otot Lengan.....	31
2.3.1 Pengaruh Latihan Terprogram dan Terukur.....	33
2.3.2 Frekuensi Ideal Latihan Beban Untuk Hipertrofi Otot	34
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	 36
3.1 Pendekatan Penelitian	37
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	37
3.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	38
3.4 Teknik dan Alat Pengumpulan Data	40
3.5 Teknik Analisis Data.....	43
3.6 Etika Penelitian	43
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	 46
4.1 Hasil Penelitian	46
4.2 Pembahasan	56

BAB V PENUTUP.....	59
5.1 Kesimpulan	59
5.2 Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	60

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Definisi Operasional Variabel.....	39
4.1. Latihan dan Durasi Penggunaan Alat Peraga Otot Lengan	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
4.1 Pola <i>Hammer Curl</i>	49
2.2 Pola <i>Concentration Curl</i>	50
2.3 Pola <i>Barbell Bicep Curl</i>	51
2.4 Pola <i>Close-Grip Bench Press</i>	52