



PENGARUH MODEL LATIHAN KOMBINASI “ONE REALITY TRAINING” UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI BAGI KARYAWAN

Muhammad Harliawan¹, Ikadarny²
e-mail: muhammad.harliawan@unm.ac.id

¹²Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

Abstrak

Kesehatan dan kebugaran jasmani karyawan merupakan faktor penting yang mempengaruhi produktivitas kerja di era modern saat ini, di mana tuntutan untuk bekerja lebih efisien dan efektif semakin meningkat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh model latihan kombinasi “One Reality Training” yang mengintegrasikan latihan *resistance* dan *mobility* terhadap peningkatan kebugaran jasmani karyawan. Program ini dirancang untuk meningkatkan kekuatan otot yang sangat berperan dalam mendukung performa fisik dan mental karyawan. Penelitian ini melibatkan 26 karyawan retail yang mengikuti program latihan selama 14 sesi, dengan pengukuran dilakukan melalui pre-test dan post-test pada komponen kekuatan otot, meliputi beberapa indikator kekuatan otot: kekuatan otot bagian atas (push-up), kekuatan otot perut (sit-up), kekuatan otot kaki (squat), dan kekuatan kaki belakang (sumo squat). Hasil penelitian menunjukkan Hasil penelitian yang dilakukan selama 14 sesi latihan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada komponen kekuatan otot (*strength*), kekuatan otot bagian atas (push-up) $0.00 < 0.05$, kekuatan otot perut (sit-up) $0.000 < 0.05$, kekuatan otot kaki (squat) $0.00 < 0.05$, kekuatan kaki belakang (sumo squat) $0.01 < 0.05$, yang menunjukkan efektivitas program dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Berdasarkan temuan ini, rekomendasi diberikan untuk menerapkan program serupa secara berkelanjutan guna mendukung peningkatan produktivitas dan kualitas hidup karyawan secara keseluruhan.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, *Resistance Training* Dan *Mobility Exercise*

Abstract

Employee health and physical fitness are crucial factors influencing work productivity in today's modern era, where demands for more efficient and effective work are increasing. This study aims to analyze the effect of the "One Reality Training" combination training model, which integrates resistance and mobility training, on improving employee physical fitness. This program is designed to increase muscle strength, which plays a crucial role in supporting employee physical and mental performance. The study involved 26 retail employees who participated in a 14-session training program. Measurements were made via pre- and post-tests on muscle strength components, including several indicators of muscle strength: upper-limb strength (push-ups), abdominal strength (sit-ups), leg strength (squats), and rear-leg strength (sumo squats). The results of the study showed that the results of the study conducted during 14 training sessions had a significant effect on improving physical fitness in the components of muscle strength (strength), upper muscle strength (push-up) $0.00 < 0.05$, abdominal muscle strength (sit-up) $0.000 < 0.05$, leg muscle strength (squat) $0.00 < 0.05$, rear leg strength (sumo squat) $0.01 < 0.05$, which shows the effectiveness of the program in improving physical fitness. Based on these findings, recommendations are given to implement similar programs on an ongoing basis to support increased productivity and overall quality of life of employees.

Keywords: Physical Fitness, *Resistance Training*, And *Mobility Exercises*.

Pendahuluan

Olahraga merupakan elemen penting dari gaya hidup sehat dan aktif khususnya bagi karyawan, era modernisasi saat ini perubahan pola makan dan gaya hidup yang semakin kompleks dan beragam yang dapat menimbulkan masalah kesehatan seperti obesitas, penyakit *kardiovaskular* dan gangguan mental semakin meningkat sejalan dengan studi (Chatterjee et al., 2019) gaya hidup dan pola makan saat ini menjadi ancaman serius terhadap kesejahteraan individu dan kesehatan masyarakat yang dapat mengakibatkan adanya hubungan terhadap obesitas, penyakit *kardiovaskular*, *metabolik*, serta gangguan reproduksi yang dipengaruhi oleh kebiasaan makan dan gaya hidup masyarakat modern,

Studi (Omang et al., 2018) kebiasaan gaya hidup dan pola makan yang buruk seperti merokok, penyalahgunaan narkoba, alkohol, pola makan tidak sehat, akan terus memiliki dampak negatif pada kesehatan dan produktivitas bagi karyawan, oleh karena itu upaya untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran dapat dilakukan melalui olahraga yang memiliki peran signifikan dalam menjaga dan meningkatkan kualitas hidup khususnya karyawan, Studi (Badicu & Balint, 2017) kualitas hidup serta kesehatan, dapat dipertahankan dan ditingkatkan dengan melakukan aktivitas olahraga, elemen utamanya dengan melakukan latihan dengan konsisten dalam jangka panjang, akan berdampak pada peningkatan kemampuan fisik dan mental yang memberikan kontribusi positif pada pengembangan kepribadian serta mengurangi risiko fisik dan kondisi psikologis yang berhubungan dengan gaya hidup modern. Studi (Malveiro et al., 2023) mengungkapkan intervensi olahraga dapat meningkatkan kebugaran kardiorespirasi, kekuatan otot, komposisi tubuh, dan kualitas hidup. Studi (Hashim et al., 2011) menunjukkan partisipasi yang lebih tinggi dalam olahraga berdampak pada kinerja dan produktivitas kerja, karyawan yang lebih aktif secara fisik akan berdampak pada aspek kualitas hidup dan kesejahteraan yang lebih baik.

Hasil dari penelitian dapat disimpulkan bahwa perlu adanya peningkatan kebugaran serta kesehatan mental pada karyawan yang akan berdampak pada prestasi kerja, olahraga yang teratur telah terbukti memberikan dampak positif dalam aspek kesehatan. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dalam buku panduannya mengenai [Global Recommendations on Physical Activity for Health](#) menganjurkan orang usia dewasa yang sehat untuk melakukan olahraga minimal 150 menit perminggu, dengan minimal 150 menit olahraga perminggu akan memberikan dampak yang signifikan bagi kebugaran dan kesehatan, kesehatan dan kebugaran tidak terlepas dari beberapa hal seperti pola makan, pola istirahat serta gaya hidup sehat, menjaga stamina dengan berolahraga yang teratur berdampak pada pola kesehatan mental yang baik sehingga akan memberikan dampak yang positif pada dunia kerja.

Hasil penelitian yang diungkapkan oleh peneliti tentang kebugaran dan kesehatan mental, memiliki kesenjangan yang dapat kita cermati sebagai hal kebaruan secara literasi, penelitian tersebut antara lain yang lingkup kesehatan studi (Brinkley et al., 2017) hasil penelitian ini menunjukkan program olahraga multi-tim dalam lingkungan tempat kerja dapat meningkatkan VO2 max sebesar 10,32% diamati pada kelompok intervensi, melalui olahraga yang terencana dan berkelanjutan tubuh mengalami serangkaian perubahan positif yang mempengaruhi berbagai aspek kesehatan dan kebugaran, menerapkan olahraga secara teratur memiliki dampak positif pada peningkatan kesehatan dan kebugaran individu, konsistensi dalam berolahraga juga memiliki pengaruh besar terhadap pengurangan kelelahan kerja pada karyawan,

Studi Abidin et al (2018) menunjukkan temuan ini membuktikan bahwa intervensi olahraga, yoga, dan jalan kaki meningkatkan kesejahteraan yang diukur di seluruh lingkungan kerja dibandingkan tanpa intervensi. Studi da Silva et al (2019) menunjukkan frekuensi aktivitas fisik merupakan faktor penentu dari efektivitas hasil yang diharapkan, karyawan yang menghadiri lebih banyak sesi olahraga mingguan dua kali lebih berdampak pada pengurangan nyeri

muskuloskeletal, 74%, berdampak pada kesejahteraan psikofisiologis, 30% lebih kecil mengalami kesulitan dalam melakukan tugas, dan 87% lebih merasakan peningkatan hubungan interpersonal antara karyawan.

Resistance training dan *mobility exercise* akan menjadi solusi penting. Hasil penelitian menunjukkan *resistance training* memberikan manfaat pada *kardiovaskular*, meningkatkan kesehatan *muskuloskeletal* melalui peningkatan kepadatan mineral tulang, *hipertrofi* otot, dan keseimbangan, *neuropsikologis*, dan metabolisme yang dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran secara keseluruhan (Tyler & Thanos, 2023). Studi Tyler et al (2023) *resistance training* dijelaskan sebagai metode utama dalam mengatasi *sarcopenia* dengan kombinasi latihan *aerobik* dan fleksibilitas. Latihan ini sering disebut juga sebagai latihan kekuatan (*strength training*) atau latihan beban (*weight training*), *resistance training* mencakup segala bentuk latihan yang melibatkan perlawanan (*resistance*) terhadap otot, baik dengan beban eksternal (seperti dumbbell, barbell, atau mesin) maupun dengan berat badan sendiri (*bodyweight training*). Studi Jurkiewicz (2025) *resistance training* sebagai bentuk latihan yang melibatkan kontraksi otot terhadap beban dengan tujuan meningkatkan kekuatan, daya tahan, dan ukuran otot (Larsen et al., 2025). *mobility exercise* selain berfokus pada peregangan, juga bertujuan untuk meningkatkan kemampuan otot dan keseimbangan melalui latihan yang menargetkan berbagai sendi dan kelompok otot secara aktif (Marks et al., 2025) *mobility exercise* didefinisikan sebagai latihan yang meningkatkan fungsi sendi dan stabilitas tubuh, serta memperbaiki biomekanika untuk mencegah cedera dalam olahraga dan aktivitas fisik. Studi (Nakamae et al., 2025) intervensi latihan *mobility exercise* yang terukur dengan perangkat *seismokardiografi* dapat meningkatkan kesehatan mental dan kebugaran karyawan di tempat kerja, hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan dalam kesejahteraan psikologis serta pengurangan stres akibat pekerjaan A. M. Carter et al (2025).

Aktifitas fisik yang teratur dikaitkan memberikan manfaat yang konsisten bagi dinamika kerja dan status kesehatan karyawan. Studi Chen et al (2022) penelitian ini menunjukkan peran penting keterlibatan olahraga yang memberikan dampak positif dalam mengatasi kelelahan kerja, menunjukkan bahwa penurunan kecemasan terhadap kesehatan dan peningkatan efikasi diri yang berdampak pada penurunan kelelahan kerja sekitar 18,3%, olahraga juga memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental telah terbukti efektif dalam mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan depresi, olahraga yang teratur dapat mengurangi timbulnya keparahan depresi, mengurangi stres dan kecemasan, hasil penelitian (Xu et al., 2017) menunjukkan intervensi olahraga pada karyawan memberikan dampak penurunan score hasil tes SCL-90 (*Symptom Checklist-90*) pada item depresi pada kelompok intervensi dari 1,93 ke 1,51 serta penurunan skor pada item kecemasan kelompok intervensi 1,91 ke 1,52.

Metode

Tahapan penelitian

1. Persiapan: Melakukan identifikasi karyawan yang bersedia sebagai sampel dalam penelitian ini, karyawan yang bersedia berjumlah 26 karyawan.
2. Pre-Test: Sebelum program latihan dimulai, dilakukan pengukuran awal (pre-test) terhadap kekuatan otot karyawan menggunakan instrumen yang telah ditentukan, meliputi:
 - a. Push Up: Untuk mengukur kekuatan otot tubuh bagian atas.
 - b. Sit-Up: Untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot inti.
 - c. Squat dan Sumo Squat: Untuk menargetkan kekuatan otot kaki.
3. Program Latihan: Mengimplementasikan model "One Reality Training" yang terdiri dari 14 sesi latihan, di mana setiap sesi dilakukan secara konsisten dan berurutan.
4. Post-Test: Setelah menyelesaikan 14 sesi latihan, dilakukan pengukuran ulang (post-test) dengan instrumen yang sama untuk mengevaluasi peningkatan kebugaran jasmani peserta.

- Analisis Data: Menggunakan statistik deskriptif dan inferensial untuk menganalisis perbedaan *pre-test* dan *post-test*, serta mengukur signifikansi hasil latihan.

Model latihan kombinasi "*One Reality Training*" *resistance training* dan *mobility exercise* bagi karyawan untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada komponen kekuatan otot sebagai panduan latihan bagi karyawan yang berisikan: (1) tutorial *warming up* (2) tutorial gerakan *resistance training* terdiri dari 11 variasi gerakan untuk melatih otot kaki, 4 variasi gerakan untuk melatih otot dada, 3 variasi gerakan untuk melatih otot bahu, 2 variasi gerakan untuk melatih otot punggung, 12 variasi gerakan untuk melatih otot perut, (3) tutorial *mobility exercise* terdiri dari 12 variasi gerakan (4) metode-metode latihan yang digunakan secara khusus menggunakan konsep kalistenik atau menggunakan *body weight* (3) program model latihan kombinasi *resistance training* dan *mobility exercise* untuk karyawan yang sudah dikembangkan. Pemberian program Latihan dilakukan 14 sesi Studi (Abdillah, 2024) konsisten dalam 14 sesi dapat secara signifikan meningkatkan berbagai aspek kebugaran jasmani, termasuk kekuatan otot, daya tahan, dan komposisi tubuh, jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 26 karyawan, pengukuran dengan metode *pre-test* dan *posttest* dilakukan agar dapat melihat hasil dari model latihan kombinasi "*One Reality Training*" *resistance training* dan *mobility exercise*, ada dua item yang diukur terhadap penerapan model latihan kombinasi yaitu pengukuran kebugaran pada komponen otot, instrumen yang digunakan: Tes Komponen Kebugaran pada komponen otot (Harliawan Muhammad, 2025) Pengukuran komponen kebugaran untuk mengukur daya tahan dan kekuatan otot meliputi **Push Up** untuk mengukur kekuatan otot tubuh bagian atas yang melibatkan otot dada (*pectoralis major*), bahu (*deltoid*), dan lengan (*triceps brachii*), **Sit-Up** berfokus pada kekuatan dan daya tahan otot inti, terutama *rectus abdominis*, *obliques*, dan *iliopsoas*. **Squat** menargetkan *quadriceps*, *hamstrings*, *gluteus maximus*, dan otot inti. dan **sumo squat** menargetkan *adductors*, *gluteus medius*, serta *quadriceps*.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Pengujian yang dilakukan untuk mengukur tingkat keberhasilan penggunaan model latihan kombinasi *resistance training* dan *mobility exercise* yang telah dikembangkan pada partisipan yang diujicobakan (Yudisthira, 2023). Uji yang dilakukan pada penelitian ini adalah melakukan eksperimen terhadap karyawan salah satu perusahaan retail yang ada di kota Makassar. Penulis menerapkan model latihan kombinasi "*One Reality Training*" *resistance training* untuk kemudian dilakukan pengukuran untuk melihat pengaruh, karyawan akan diberi perlakuan menggunakan model program Latihan kepada karyawan berjumlah 26 orang, tahap pertama sebelum diberikan perlakuan akan diberikan pengujian awal atau *pre-test* kemudian akan diberikan perlakuan sebanyak 14 kali pertemuan sesuai dengan jumlah model program latihan yang telah dibuat dan kemudian menguji *post-test* atau tes akhir untuk melihat pengaruh model Latihan "*One Reality Training*".

1. Hasil Uji Deskriptif

Tabel 1. Analisis Deskriptif Tes Kebugaran

Uji	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
<i>Push Up (pre-test)</i>	26	15	45	23.307	6.763
<i>Push Up (post-test)</i>	26	16	45	25.807	6.711
<i>Sit Up (pre-test)</i>	26	17	45	28.538	7.360
<i>Sit Up (post-test)</i>	26	17	47	30.230	7.279
<i>Squat (pretest)</i>	26	22	42	32.884	5.659
<i>Squat (post-test)</i>	26	25	43	34.576	4.859

<i>Sumo Squat (pre-test)</i>	26	29	45	36.884	5.955
<i>Sumo Squat (post-test)</i>	26	30	45	38.461	5.021

Berdasarkan analisis deskriptif telah ditemukan hasil tes *Push-Up* 1 telah didapatkan nilai minimum 15, maximum 45, mean 23.307, standart deviation 6.763. Pada hasil tes *Push-Up* 2 telah didapatkan nilai minimum 16, maximum 45, mean 25.807, standart deviation 6.763. hasil tes *Sit-Up* 1 telah didapatkan nilai minimum 17, maximum 45, mean 28.538, standart deviation 7.360. Pada hasil tes *Sit-Up* 2 telah didapatkan nilai minimum 17, maximum 47, mean 30.230, standart deviation 7.279. hasil tes *Squat* 1 telah didapatkan nilai minimum 22, maximum 42, mean 32.884, standart deviation 5.659. Pada hasil tes *Squat* 2 telah didapatkan nilai minimum 25, maximum 43, mean 34.576, standart deviation 4.859. Pada hasil tes *Squat* 2 telah didapatkan nilai minimum 17, maximum 47, mean 30.230, standart deviation 7.279. hasil tes *Sumo Squat* 1 telah didapatkan nilai minimum 29, maximum 45, mean 36.884, standart deviation 5.955. Hasil tes *Sumo Squat* 2 telah didapatkan nilai minimum 30, maximum 45, mean 38.461, dan standart deviation 5.021

2. Hasil Uji Normalitas

Uji statistik yang digunakan untuk melihat pengaruh model latihan kombinasi *resistance training* dan *mobility exercise* terhadap peningkatan kebugaran pada komponen kekuatan otot pada karyawan diuji normalitas terlebih dahulu. Adapun hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel

Tabel 2 . Hasil Uji Normalitas Tes Kebugaran

Bentuk Test	n	Uji Normalitas <i>Shapiro-wilk</i> (Sig.)		Uji Statistik
		Pre-Test	Post Test	
Push Up	26	0.004*	0.155	<i>Wilcoxon</i>
Sit Up	26	0.153	0.686	<i>Paired t-test</i>
Squat	26	0.344	0.543	<i>Paired t-test</i>
Sumo Squat	26	0.008*	0.049*	<i>Wilcoxon</i>

Ket : *sig (<0,05) data tidak terdistribusi normal

Berdasarkan hasil Uji Normalitas *shapiro-wilk* (Sig.) untuk variabel *push up* dan *sumo squad* terdapat kelompok yang tidak terdistribusi normal ($p < 0,05$) maka uji statistik yang digunakan yaitu uji *wilcoxon*, sedangkan untuk variabel *sit-up* dan *squat* semua kelompok pengukuran terdistribusi normal ($p > 0,05$) maka uji statistic yang digunakan yaitu uji *Paired t-test*

3. Hasil Uji Statistik

Tabel 3. Pengaruh Model latihan Kombinasi *One Reality Training* untuk kebugaran

Bentuk Test	n	Hasil Model Program Latihan		Selisih Rerata	p-value
		Pre-Test Mean $\pm$ SD	Post-Test Mean $\pm$ SD		
Push Up	26	23.31 $\pm$ 6.76	25.80 $\pm$ 6.71	2.49	0.000 ^{b*}
Sit Up	26	28.53 $\pm$ 7.36	30.23 $\pm$ 7.27	1.7	0.000 ^{a*}
Squat	26	32.88 $\pm$ 5.65	34.57 $\pm$ 4.85	3.25	0.000 ^{a*}
Sumo Squat	26	36.88 $\pm$ 5.95	38.46 $\pm$ 5.02	1.58	0.001 ^{b*}

Ket : * sig (<0,05); ^a*Paired t-test*; ^buji *Wilcoxon*

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan terdapat pengaruh model latihan kombinasi *resistance training* dan *mobility exercise* sebelum dan setelah latihan terhadap *push-Up* ($p<0,05$), *Sit-Up* ($p<0,05$), *Squat* ($p<0,05$) dan *sumo squat* ($p<0,05$). Berdasarkan hasil penelitian didapatkan terjadi peningkatan. Ini berarti model latihan kombinasi *resistance training* dan *mobility exercise* efektif meningkatkan kebugaran jasmani pada komponen kekuatan otot tubuh bagian atas (*push-up*), kekuatan otot perut (*sit-up*), serta kekuatan otot kaki dan inti (*squat* dan *sumo squat*). Hasil ini juga mendukung bahwa model latihan kombinasi *resistance training* dan *mobility exercise* ini dapat berkontribusi pada peningkatan kebugaran fisik pada komponen kekuatan otot secara keseluruhan, terutama dalam konteks karyawan yang membutuhkan ketahanan fisik tinggi.

Pembahasan

Hasil penelitian yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari model latihan kombinasi *resistance training* dan *mobility exercise* terhadap peningkatan kebugaran jasmani menunjukkan bahwa kombinasi metode pelatihan ini bukan hanya efektif tetapi juga krusial dalam meningkatkan kekuatan otot tubuh pada berbagai komponen. Penelitian ini mencatat perubahan yang signifikan pada empat jenis latihan, yaitu *push-up*, *sit-up*, *squat*, dan *sumo squat*, dengan *p-value* di bawah 0,05. Angka ini menunjukkan bahwa efek yang diamati tidak mungkin terjadi secara kebetulan, melainkan ada hubungan yang nyata antara model latihan yang diterapkan dan peningkatan performa fisik.

Studi relevan terkait ini menyatakan bahwa pemberian latihan fisik pada karyawan berupa *Crossfit* selama 8-12 minggu mengalami penurunan signifikan dalam tingkat stres dan kecemasan. Latihan fisik pada karyawan yang intens membantu dalam pelepasan endorfin, yang berperan dalam meningkatkan suasana hati. Studi ini menunjukkan bahwa karyawan yang berpartisipasi dalam *CrossFit* memiliki tingkat fokus dan energi kerja lebih baik dibandingkan mereka yang tidak berolahraga. Mereka lebih mampu menangani beban kerja yang tinggi dengan lebih baik Carter et al (2025). Studi ini menunjukkan partisipasi dalam olahraga tim merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan kebugaran aerobik dan perilaku aktivitas fisik karyawan, dan meningkatkan komunikasi interpersonal antar rekan kerja. Hasil kesehatan individu dan interaksi sosial mempunyai kapasitas untuk mempengaruhi kesehatan organisasi sejauh mana temuan-temuan ini dapat ditiru di berbagai organisasi harus diperiksa secara objektif dalam jangka Panjang Brinkley et al (2017).

Olahraga mempunyai manfaat tidak hanya untuk kesehatan individu tetapi juga untuk kinerja kelompok serta manfaat organisasi seperti peningkatan kinerja kerja. Studi lain juga menunjukkan ketangguhan mental yang berkembang melalui latihan fisik dapat meningkatkan kekompakan tim kerja di tempat kerja. Tujuan penelitian ini Menguji apakah kohesi sosial merespons secara berbeda dibandingkan dengan kohesi tugas setelah intervensi Mental Toughness (MT) dan mengidentifikasi aspek utama dalam MT yang berkontribusi terhadap peningkatan kohesi sosial, durasi perlakuan 6 minggu dengan sampel 33 penari wanita tingkat perguruan tinggi, menunjukkan hasil bahwa ketangguhan mental dapat menjadi modalitas dalam membangun komunikasi sosial dalam tim serta memiliki kontrol emosi yang baik dan mampu menghadapi tantangan akan lebih terikat secara sosial dalam tim mereka, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kepercayaan tim, kerja sama, dan lingkungan yang lebih suportif.

Studi Barber et al (2025) melibatkan karyawan dalam sebuah olahraga yang rutin dilakukan dengan hasil penelitian menunjukkan peran penting keterlibatan olahraga dalam mengatasi kelelahan kerja, menunjukkan bahwa penurunan kecemasan terhadap kesehatan dan

peningkatan efikasi diri dapat mengurangi kelelahan kerja. Studi (Chen et al., 2022) menunjukkan bahwa program kebugaran di tempat kerja menawarkan banyak manfaat bagi karyawan, aktivitas fisik dapat meningkatkan kesehatan mental, menambah energi, meningkatkan kekebalan tubuh, dan mengurangi risiko penyakit kronis (Whitsel et al., 2023). Program aktivitas fisik selama empat minggu terbukti dapat meningkatkan kesejahteraan afektif umum karyawan dan kondisi afektif positif (Courbalay et al., 2022). Program gabungan yoga, pilates, dan latihan kekuatan sirkuit selama secara signifikan meningkatkan indeks kesehatan, kapasitas fungsional, dan kebugaran fisik pada karyawan kantor, dengan tingkat kesenangan yang tinggi bagi peserta Karatrantou et al (2023) Namun penelitian menunjukkan bahwa banyak karyawan kantor yang kelebihan berat badan atau obesitas, memiliki masalah muskuloskeletal, dan menunjukkan tingkat aktivitas fisik dan kebugaran yang rendah-sedang Karatrantou et al (2022). Dalam penelitian ini intervensi penerapan program aktivitas fisik di tempat kerja dapat memberikan dampak yang menguntungkan bagi pekerja dan organisasi dengan mengurangi ketidakhadiran dan kehadiran Santos et al (2023).

1. Analisis Komponen Latihan:

- a. **Push-Up:** Latihan ini menargetkan otot pectoralis major, triceps brachii, dan otot stabilizer inti. Peningkatan kemampuan melakukan push-up menunjukkan peningkatan kekuatan otot tubuh bagian atas. Resistance training dalam bentuk beban tubuh atau penggunaan alat bantu memungkinkan pengembangan kekuatan ini, sedangkan mobility exercise dapat meningkatkan rentang gerak yang esensial dalam pelaksanaan push-up yang efektif dan mencegah cedera.
- b. **Sit-Up:** Fokus utama pada otot rectus abdominis dan otot stabilizer lainnya, sit-up membantu meningkatkan kekuatan otot abdomen. Ketika digabungkan dengan mobility exercise, otot perut tidak hanya mendapat penguatan tetapi juga fleksibilitas yang lebih baik, yang berkontribusi pada daya tahan otot secara keseluruhan dan mencegah ketegangan otot selama aktivitas sehari-hari.
- c. **Squat dan Sumo Squat:** Kedua jenis latihan ini terfokus pada penguatan otot-otot kaki, termasuk quadriceps, hamstring, gluteus maximus, dan otot inti. Latihan squat konvensional dan sumo squat memiliki variasi yang meningkatkan kekuatan otot kaki dan meningkatkan kemampuan fungsional. Dalam konteks pekerjaan yang memerlukan banyak berdiri dan bergerak, kekuatan ini sangat penting.

2. Kombinasi Metode Latihan:

Model latihan kombinasi "One Reality Training" menunjukkan pendekatan holistik dalam meningkatkan kebugaran pada komponen kekuatan otot. Dengan menggabungkan *resistance training* yang berfokus pada penguatan otot dengan *mobility exercise* yang memperhatikan fleksibilitas dan rentang gerak, karyawan dapat memperoleh manfaat ganda. Peningkatan mobilitas tidak hanya mendukung performa kekuatan tetapi juga memungkinkan gerakan yang lebih efisien, mengurangi risiko cedera akibat gerakan yang kaku dan terbatas.

3. Kontribusi terhadap Kesehatan Karyawan:

Dalam konteks karyawan, kebutuhan untuk memiliki ketahanan fisik yang baik tidak dapat diabaikan. Banyak pekerjaan menuntut kesiapan fisik, yang berpotensi menghasilkan kelelahan dan cedera jika tidak dikelola dengan baik. Program latihan ini memberikan solusi untuk meningkatkan kondisi fisik, yang pada gilirannya dapat meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan karyawan. Dengan meningkatkan kekuatan otot dan mobilitas, karyawan akan lebih mampu menghadapi tuntutan fisik dalam pekerjaan sehari-hari, serta mengurangi stres fisik dan mental.

4. Implikasi untuk Program Kebugaran:

Hasil penelitian ini dapat menjadi panduan penting bagi pengelola kebugaran di perusahaan dalam merancang program latihan yang sesuai bagi karyawan. Mengimplementasikan latihan kombinasi ini dalam program pelatihan rutin dapat membantu karyawan tidak hanya mencapai kebugaran fisik yang lebih baik, tetapi juga menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan produktif. Selain itu, kebijakan promosi kesehatan yang mengedepankan latihan fisik dapat berdampak positif pada moral dan retensi karyawan.

Simpulan (Penutup)

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan pengaruh positif dari model latihan kombinasi antara resistance training dan mobility exercise, dapat disimpulkan bahwa pendekatan ini efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani, khususnya pada komponen kekuatan otot tubuh bagian atas (melalui latihan push-up), kekuatan otot perut (melalui latihan sit-up), serta kekuatan otot kaki dan inti (melalui squat dan sumo squat). Semua jenis latihan yang diuji menunjukkan perbaikan signifikan dengan nilai $p < 0,05$, yang menegaskan bahwa perubahan yang terjadi merupakan hasil dari teknik pelatihan yang diterapkan.

1. Efektivitas Latihan Kombinasi: Model latihan yang menggabungkan resistance training dengan mobility exercise tidak hanya memperkuat otot-otot tertentu, tetapi juga meningkatkan rentang gerak dan fleksibilitas, yang penting untuk pencegahan cedera dan pengoptimalan gerakan fungsional sehari-hari.
2. Manfaat untuk Karyawan: Untuk karyawan yang memiliki tuntutan fisik tinggi, program latihan ini berkontribusi pada peningkatan ketahanan fisik, yang berakibat pada peningkatan produktivitas dan kesejahteraan secara keseluruhan. Dengan kebugaran jasmani yang lebih baik, karyawan dapat lebih mampu menghadapi tantangan fisik dalam pekerjaan mereka, mengurangi risiko kelelahan, dan meminimalisir cedera.
3. Implikasi untuk Program Kebugaran di Perusahaan: Hasil penelitian ini penting dalam merancang program kesehatan dan kebugaran di lingkungan kerja. Dengan mengintegrasikan latihan kombinasi ini ke dalam rutinitas pelatihan karyawan, perusahaan dapat mendukung peningkatan kualitas hidup karyawan, yang pada gilirannya akan berdampak positif pada produktivitas serta retensi karyawan.

Sebagai rekomendasi, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengevaluasi dampak jangka panjang dari program latihan ini dan untuk memperluas pemahaman mengenai bagaimana faktor-faktor lain, seperti nutrisi dan kebiasaan sehari-hari, dapat berinteraksi dengan latihan fisik dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Pengembangan program penilaian dan monitoring yang sistematis akan sangat membantu dalam menyesuaikan pelatihan dengan kebutuhan spesifik karyawan serta untuk memastikan efektivitas yang berkelanjutan. Dengan semua informasi ini, jelas bahwa kombinasi antara *resistance training* dan *mobility exercise* merupakan strategi yang menjanjikan untuk peningkatan kebugaran jasmani, dan layak untuk diadopsi secara lebih luas di berbagai sektor industri.

Daftar Pustaka

- Abdillah, M. Z. F. (2024). Pengaruh Latihan Beban dan Kekuatan Otot terhadap Hipertrofi Otot dan Ketebalan Lemak pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan. *JURNAL MAJEMUK*, 3(3), 547–557.
- Abdin, S., Welch, R. K., Byron-Daniel, J., & Meyrick, J. (2018). The effectiveness of physical activity interventions in improving well-being across office-based workplace settings: a systematic review. *Public Health*, 160, 70–76. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2018.03.029>

- Badicu, & Balint, L. (2017). The importance sports activities have over the quality of life in the adult population. *Journal of Social Science Research*, 10(1), 2003–2006. <https://doi.org/10.24297/jssr.v10i1.6601>
- Barber, A. J., Cavan, S. A., & Stamatis, A. (2025). TACSM Abstract Mental Toughness as a Catalyst for Social Team Cohesion: A Longitudinal Study in Female Collegiate Dancers 3 Sports Medicine ; University of Louisville Health ; Louisville , KY Category : Masters. *International Jurnal of Exercise Science*, 3.
- Brinkley, A., McDermott, H., Grenfell-Essam, R., & Munir, F. (2017). It's Time to Start Changing the Game: A 12-Week Workplace Team Sport Intervention Study. *Sports Medicine - Open*, 3(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s40798-017-0099-7>
- Carter, A. M., Humphreys, L., Beswick, A., Kesterton, S., Bugg, A., & Platts, K. (2025). The acceptability of a novel seismocardiography device for measuring VO2 max in a workplace setting: a mixed methods approach. *BMC Public Health*, 25(1), 347. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-21480-6>
- Carter, J. W., Imbrogno, J., Kang, C., & Lyons, S. (2025). CrossFit Beyond the Barbell: Exploring the Psychological Benefits for Individuals and Organizations. *Psychology of Sport and Exercise*, 102830. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102830>
- Chatterjee, S., Das, M., Varsani, P., & Savaliya, S. (2019). Role of Diet and Lifestyle on Individual Health: A Global Public Health Concern. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 10, 607. <https://doi.org/10.5958/0976-5506.2019.01953.3>
- Chen, X., Jing, L., Wang, H., & Yang, J. (2022). How Medical Staff Alleviates Job Burnout through Sports Involvement: The Mediating Roles of Health Anxiety and Self-Efficacy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18). <https://doi.org/10.3390/ijerph191811181>
- Courbalay, A., Brandet, Q., Girard, D., & Gillet, N. (2022). Benefits of a Brief Physical Activity Programme on Employees' Affective Well-being and Momentary Affective States: A Quasi-Experimental Study. *Journal of Happiness Studies*, 23(5), 2217–2233. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00489-9>
- da Silva, J. M. N., Gontijo, L. A., de Araujo Vieira, E. M., dos Santos Leite, W. K., Colaço, G. A., de Carvalho, V. D. H., de Souza, E. L., & da Silva, L. B. (2019). A worksite physical activity program and its association with biopsychosocial factors: An intervention study in a footwear factory. *International Journal of Industrial Ergonomics*, 69, 73–79. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ergon.2018.10.001>
- Harliawan Muhammad. (2025). "One Reality Training" Resistance Training dan Mobility Exercise (M. I. Hasanuddin (ed.)). YAYASAN PUTRAADI DHARMA.
- Hashim, R., Baharud-din, Z., & Ahmad, M. (2011). Does Involvement in Sports lead to a Productive Employee? Evidence of a Case Study. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:207910255>
- Jurkiewicz, M. (2025). Sarcopenia in IBD patients and the role of nutritional and physical activity interventions in its management – a systematic review Authors : Michalina Jurkiewicz Central Teaching Hospital of Medical University of Łódź Karolina Siembab Maria Skłodowska-Cur. *Ministry of Higher Education and Science of Poland*, 2, 1–21.
- Karatrantou, K., Batatolis, C., Chatzigiannis, P., Vasilopoulou, T., Melissopoulou, A., Ioakimidis, P., & Gerodimos, V. (2023). An Enjoyable Workplace Combined Exercise Program for Health Promotion in Trained Employees: Yoga, Pilates, and Circuit

- Strength Training. *Sports*, 11(4). <https://doi.org/10.3390/sports11040084>
- Larsen, S., Swinton, P. A., Sandberg, N. Ø., Kristiansen, B. S., Fredriksen, A. B., Falch, H. N., Van Den Tillaar, R., Wolf, M., Larsen, S., Swinton, P. A., Sandberg, N. Ø., Kristiansen, B. S., & Fredriksen, A. B. (2025). *Resistance training beyond momentary failure: The effects of lengthened supersets on muscle hypertrophy in the gastrocnemius*. February, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1494323>
- Malveiro, C., Correia, I. R., Cargaleiro, C., Magalhães, J. P., de Matos, L. V., Hilário, S., Sardinha, L. B., & Cardoso, M. J. (2023). Effects of exercise training on cancer patients undergoing neoadjuvant treatment: A systematic review. *Journal of Science and Medicine in Sport*, xxxx. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2023.08.178>
- Marks, A., Barbosa, S. O., Napoli, D., & Andrea, S. E. D. (2025). Anodal tDCS and virtual reality gait rehabilitation in individuals with chronic stroke : a case series report. *Iomechanics Laboratory, Department of Kinesiology, University of Rhode Island, Kingston, RI, United States*.
- Nakamae, S., Tanaka, T., Murai, A., & Kusaka, T. (2025). Torsion as a Mechanism for Enhancing Torso Mobility by Increasing Instantaneous Torque Transfer Ratio. *Journal of Robotics and Biomechanics*, 37(1). <https://doi.org/10.20965/jrm.2025.p0222>
- Omang, T. A., Ogaboh, A. A. M., & Archibong, S.-R. J. (2018). Lifestyle and Employees' Health-A Critical Review. *International Journal of Public Administration and Management Research*, 4(4), 82–88.
- Santos, I. L., & Miragaia, D. A. M. (2023). Physical activity in the workplace: a cost or a benefit for organizations? A systematic review. *International Journal of Workplace Health Management*, 16(1), 108–135. <https://doi.org/https://doi.org/10.1108/ijwhm-04-2021-0076>
- Tyler, J., & Thanos, D. P. (2023). Raising the Bar for Public Health: Resistance Training and Health Benefits. *International Journal of Strength and Conditioning*, 3(1), 1–8. <https://doi.org/10.47206/ijsc.v3i1.195>
- Whitsel, L., Ablah, E., & Richards, T. (2023). Editors' Desk – Creating a Movement for Healthy Physical Activity at Work. *American Journal of Health Promotion*, 37(5), 722–723. <https://doi.org/10.1177/08901171231172013>
- Xu, W., Ceng, M., Yao, J., & Chen, L. (2017). Influence of the Exercise-psychology Adjustment Mode on the Mental Health of Medical Workers. *Iranian Journal of Public Health*, 46(6), 782–791.
- Yudisthira, D. (2023). Pengembangan Model Latihan Fisik Periode Persiapan Khusus untuk Meningkatkan Power, Kelincahan dan Daya Tahan pada Karate Kumite Senior. *Eprints UNY, VIII(I)*, 1–19. <http://eprints.uny.ac.id/id/eprint/77561>