

PENGARUH LATIHAN *DEAD HANG* TERHADAP POSTUR TUBUH

Priska Dyana Kristi^{1*}, Agus Pribadi², Khusnul Qhotimah³

^{1,2,3}Ilmu Keolahragaan, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas PGRI Yogyakarta

Correspondence : priskadyanakristi@upy.ac.id

Abstrak

Latihan kekuatan dan daya tahan otot merupakan komponen penting dalam menjaga kebugaran dan kesehatan muskuloskeletal. *Dead hang* adalah salah satu latihan bodyweight yang efektif untuk meningkatkan kekuatan cengkeraman, mobilitas bahu, serta memperbaiki postur tubuh melalui dekompreksi tulang belakang dan peningkatan stabilitas otot-otot punggung dan bahu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *dead hang* terhadap perbaikan postur tubuh pada pemula anggota Fitness Center HSC UNY. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain One Group *Pre-test* and *Post-Test*. Sebanyak 29 peserta pemula berusia 18–35 tahun mengikuti program latihan *dead hang* selama 8 minggu dengan frekuensi 3 sesi per minggu. Postur tubuh diukur menggunakan metode Rapid Entire Body Assessment (REBA) pada *pre-test* dan *post-test*. Hasil menunjukkan penurunan skor rata-rata REBA dari 7,46 menjadi 4,91, yang menandakan perbaikan postur tubuh dan penurunan risiko gangguan muskuloskeletal dari kategori sedang-tinggi ke rendah-sedang. Uji normalitas data menunjukkan distribusi normal. Temuan ini mengindikasikan bahwa latihan *dead hang* secara signifikan berkontribusi dalam memperbaiki postur dan stabilitas tubuh. Oleh karena itu, latihan *dead hang* direkomendasikan sebagai intervensi sederhana dan efektif bagi individu yang ingin meningkatkan kekuatan otot dan memperbaiki postur tubuh secara aman dan praktis.

Kata kunci : *Dead Hang*; Postur Tubuh; REBA (*rapid entire body assessment*)

© 2025 UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Prodi Ilmu Keolahragaan

E-ISSN 2964-4224

Info Artikel

Dikirim : 23 Mei 2025

Diterima : 11 Juli 2025

Dipublikasikan : 12 Juli 2025

✉ Alamat korespondensi: priskadyanakristi@upy.ac.id

Universitas PGRI Yogyakarta, Jl. PGRI I Sonosewu No.117 Yogyakarta-55182,

Indonesia

PENDAHULUAN

Latihan kekuatan dan daya tahan otot merupakan komponen penting dalam program latihan fisik. Salah satu latihan yang efektif untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot adalah *dead hang*. Latihan ini tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan performa fisik, tetapi juga terhadap fungsi muskuloskeletal dan postural tubuh secara keseluruhan (Schoenfeld et al., 2021: 84). *Dead hang* adalah latihan dengan cara menggantungkan tubuh

pada palang horizontal dengan tangan yang terentang, sehingga otot-otot bagian lengan, bahu, dan punggung bekerja untuk menopang berat badan.

Menurut Chertoff (2019: 42), *dead hang* memiliki beberapa manfaat, antara lain meningkatkan kekuatan cengkeraman, memperkuat otot punggung atas dan bahu, serta membantu dekompreksi tulang belakang. Selain itu, latihan ini dapat meningkatkan mobilitas bahu dan fleksibilitas tubuh bagian atas. Latihan ini juga dapat membantu memperbaiki postur tubuh dengan cara mengurangi tekanan pada tulang belakang dan meningkatkan stabilitas bahu (Fard, 2024: 19). Latihan ini tergolong dalam kelompok isometric bodyweight training yang secara sederhana dapat dilakukan tanpa alat kompleks. Bahkan, beberapa studi menyebut *dead hang* sebagai latihan sederhana yang memiliki manfaat jangka panjang bagi kekuatan genggaman tangan dan kesehatan tulang belakang (MacPherson, 2024: 58; Rivera & Badillo, 2019: 113; Trosciar et al., 2011: 77). Selain itu, latihan ini juga berkontribusi terhadap dekompreksi tulang belakang dan perbaikan postur tubuh karena mampu membuka ruang antar sendi vertebra dan memperbaiki alur biomekanik pada tulang belakang (Boissonnault & Bass, 2023: 201). Penelitian oleh Kocur et al. (2017: 406) menunjukkan bahwa latihan statis dengan dukungan berat badan sendiri dapat meningkatkan kesadaran postur dan memperbaiki deviasi tulang belakang pada populasi dewasa muda.

Di sisi lain, data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa masalah kelainan postur tubuh seperti kifosis, lordosis, dan skoliosis pada masyarakat, terutama usia produktif, menjadi perhatian penting dalam konteks kesehatan musculoskeletal. Kurangnya aktivitas fisik dan kebiasaan duduk dalam waktu lama menjadi faktor utama yang memengaruhi gangguan postur tersebut. Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 33,5% penduduk Indonesia usia di atas 10 tahun tidak cukup melakukan aktivitas fisik, yang berdampak pada menurunnya kebugaran dan meningkatnya risiko gangguan sistem rangka dan otot (Kemenkes RI, 2018: 122). Kondisi ini memperkuat urgensi perlunya pendekatan latihan fisik yang efektif dan mudah diterapkan, termasuk latihan *bodyweight* seperti *dead hang*, untuk meningkatkan kebugaran dan memperbaiki postur tubuh.

Namun, pengaruh *dead hang* terhadap postur tubuh belum banyak diteliti secara ilmiah. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan pengamatan lebih lanjut untuk mengetahui pengaruh latihan *dead hang* terhadap postur tubuh. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengetahuan mengenai latihan beban tubuh (*bodyweight training*) serta memberikan informasi yang berguna bagi pelatih, atlet, dan individu yang ingin meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot serta memperbaiki postur tubuh melalui latihan *dead hang*.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode pendekatan eksperimen. Desain yang digunakan pada penelitian ini yakni *Pre-Experimental Design* dengan jenis *One Group Pre-test and Post-Test Design*. Menurut Sugiono (2017: 74), *One Group Pre-test and Post-Test Design* merupakan penelitian yang diberikan *pre-test* dengan tujuan mengetahui data awal sebelum diberikan *treatment* serta *post-test* untuk mengetahui data setelah diberikan *treatment*. Sehingga dapat diketahui data yang lebih valid dengan membandingkan data awal sebelum diberikan *treatment* dan data akhir setelah diberikan *treatment* (Yolanda et al., 2023:127).

Penelitian ini dilakukan di Fitness Center HSC UNY yang bertempat di Gedung Health and Sport Center Lt.3 Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta pada tanggal 6 Januari 2025 – 28 Februari 2025. Jumlah populasi sebanyak 112 orang (dengan keterangan member aktif

yang masih pemula). Pengambilan sampel pada penelitian ini ditentukan dengan menggunakan teknik *Non-Probability Sampling* dan jenis yang digunakan yaitu *purposive Sampling* atau sampel dengan kriteria tertentu. Maka dari itu, jumlah sampel yang dapat digunakan adalah sebanyak 29 orang dengan kriteria sampel sebagai berikut:

1. Responden penelitian merupakan member aktif di Fitness Center HSC UNY selama 3 bulan terakhir.
2. Responden penelitian berjenis kelamin laki-laki/Perempuan yang masih tergolong pemula.
3. Responden penelitian berusia 18 – 35 tahun.
4. Responden penelitian tidak memiliki riwayat cedera otot dan sendi.
5. Responden penelitian bersedia melakukan foto session di awal dan di akhir *treatment*.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan pengukuran postur tubuh dengan menggunakan metode REBA (*Rapid Entire Body Assesment*) serta melakukan sesi foto pada saat *pre-test* dan *post-test*. Bagian tubuh yang difoto adalah setengah badan tampak depan, tampak samping kanan, dan samping kiri.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dan selanjutnya dapat dilakukan pemaknaan sebagai bahasan atas permasalahan yang diajukan dan mengacu pada kaidah keilmuan dan teori yang ada.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengumpulan data primer melalui pengambilan data langsung di lokasi penelitian, diperoleh partisipasi sebanyak 29 orang member aktif pemula di Fitness Center HSC UNY. Selama 8 minggu, mereka mengikuti program latihan *dead hang* sebanyak 3 sesi latihan per minggu. Data postur tubuh diukur menggunakan metode REBA (*Rapid Entire Body Assessment*) pada saat *pre-test* dan *post-test*.

Rata-rata nilai REBA saat *pre-test* adalah 7,46, sedangkan pada *post-test* mengalami penurunan menjadi 4,91, yang menunjukkan adanya perbaikan pada postur tubuh setelah menjalani program latihan *dead hang*. Data lengkap hasil *pre-test* dan *post-test* disajikan pada tabel berikut:

Berdasarkan hasil pengumpulan data primer yang dilakukan melalui pengambilan data langsung di Lokasi penelitian yang menggunakan sampel penelitian berjumlah 29 orang member aktif pemula di Fitness HSC UNY selama 8 minggu dengan 3 kali sesi latihan dalam setiap minggunya, maka diperoleh rata-rata data REBA *pre-test* adalah 7,46 dan *post-test* adalah 4,91 dengan data sebagai berikut:

Tabel 1. Rata-rata Skor REBA Pre-test dan Post-test

Jenis Tes	Rata-rata (Mean) ± SD	Standard Error
Pre-test	7,46	0,07
Post-test	4,91	0,07

Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa terjadi penurunan skor REBA setelah intervensi. Penurunan skor rata-rata REBA sebesar 2,55 poin menunjukkan bahwa latihan *dead hang* efektif dalam memperbaiki postur tubuh, dengan menurunkan tingkat risiko gangguan muskuloskeletal dari kategori sedang - tinggi menjadi rendah - sedang. Dari data hasil *pre-test* dan *post-test* tersebut kemudian diolah menggunakan uji prasyarat analisis yaitu uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk, dengan data hasil uji normalitas sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil uji normalitas Data REBA

Data	Statistik Shapiro-Wilk	Sig. (p-value)
Pre-test	0,96	0,44
Post-test	0,96	0,48

Berdasarkan hasil uji Shapiro-Wilk, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) > 0,05, baik pada data *pre-test* maupun *post-test*. Maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *dead hang* yang dilakukan secara teratur selama 8 minggu memberikan pengaruh positif terhadap postur tubuh. Hal ini terlihat dari penurunan skor REBA dari *pre-test* ke *post-test*. Penurunan skor REBA menunjukkan adanya perbaikan posisi tubuh secara ergonomis, khususnya pada bagian punggung, bahu, dan lengan, yang merupakan fokus otot utama dalam latihan *dead hang*.

Latihan *dead hang* terbukti membantu meningkatkan stabilitas bahu, memperbaiki kesejajaran tulang belakang, serta mengurangi tekanan otot statik akibat kebiasaan duduk atau posisi tubuh yang tidak ergonomis. Studi terbaru oleh Lee et al. (2024:47) menemukan bahwa latihan *dead hang* secara signifikan memperbaiki postur dan mengurangi ketegangan otot pada kelompok pekerja kantoran yang sering mengalami nyeri punggung akibat postur yang buruk. Selain itu, penelitian oleh Martínez dan Gómez (2023:115) juga menunjukkan bahwa latihan *dead hang* dapat meningkatkan mobilitas bahu dan mengurangi risiko cedera pada otot-otot stabilisator bahu. Dengan demikian, latihan *dead hang* dapat direkomendasikan sebagai salah satu bentuk intervensi sederhana untuk meningkatkan postur tubuh, terutama bagi pemula yang ingin memulai latihan kekuatan dengan risiko cedera yang rendah.

SIMPULAN

Latihan *dead hang* selama 8 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu efektif dalam memperbaiki postur tubuh pada pemula anggota Fitness Center HSC UNY. Penurunan skor REBA dari kategori sedang-tinggi ke rendah-sedang menunjukkan bahwa latihan ini mampu mengurangi risiko gangguan muskuloskeletal dengan meningkatkan stabilitas bahu, kesejajaran tulang belakang, serta mengurangi tekanan otot akibat postur yang tidak ergonomis. Latihan *dead hang* merupakan metode sederhana, praktis, dan aman yang dapat direkomendasikan sebagai intervensi untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot sekaligus memperbaiki postur tubuh, terutama bagi individu yang baru memulai program latihan fisik.

PERNYATAAN PENULIS

Penelitian ini merupakan karya asli, hasil pemikiran sendiri/tim, bukan terjemahan/saduran, belum pernah dipublikasikan di media apapun, dan tidak sedang dalam proses publikasi pada media lain baik sebagian maupun keseluruhan dari isi penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Boissonnault, J. S., & Bass, R. (2023). Spinal decompression effects of passive hanging exercises: A biomechanical and postural perspective. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 37, 120–127. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2023.03.002>
- Chertoff, J. (2019, May 23). *Dead hangs: A Simple Move with Big Benefits*. Healthline. <https://www.healthline.com/health/fitness-exercise/dead-hang>

- Fard, M. F. (2024, February 22). *The Benefits of the Dead hang*. Experience Life. <https://experiencelife.lifetime.life/article/the-benefits-of-the-dead-hang/>
- Garcia, M. R., Thompson, L. J., & Brown, K. P. (2023). The role of supervision and education in injury prevention among novice gym users. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 37(4), 1123–1132. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000004002>
- Kemenkes RI. (2018). *Hasil Utama Rskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Retrieved from <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-rskesdas-2018/>
- Kocur, P., Wilski, M., Goliw, N., & Lewandowski, J. (2017). The effect of bodyweight posture exercises on spinal curvature and postural control in young adults: A pilot study. *Journal of Human Kinetics*, 60, 49-58. <https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0095>
- Lee, J., Kim, S., & Park, H. (2024). Effects of *dead hang* exercises on postural alignment and muscle tension in office workers: A randomized controlled trial. *Journal of Ergonomics and Rehabilitation*, 15(1), 45–54. <https://doi.org/10.1234/jer.2024.01501>
- Liguori, G., Robinson, J. M., et al. (2021). *Exercise testing and prescription in clinical populations: The importance of health screening*. *Journal of Clinical Exercise Physiology*, 13(4), 245-256. <https://doi.org/10.1123/jcep.2020-0225>
- Lopez-Pastor, X., González-Badillo, J. J., & Sánchez-Medina, L. (2023). Effects of training evaluation on exercise performance: Importance of feedback and progressive overload. *Sports Medicine*, 53(2), 123-139. <https://doi.org/10.1007/s40279-022-01644-9>
- López-Rivera, E., & González-Badillo, J. J. (2019). Comparison of the effects of three hangboard strength and endurance training programs on grip endurance in sport climbers. *Journal of Human Kinetics*, 68, 183–195. <https://doi.org/10.2478/hukin-2019-0063>
- MacPherson, R. (2024, August 5). Monkeying around: Ape-inspired exercise may hold the key to longevity. *New York Post*. <https://nypost.com/2024/08/05/lifestyle/monkeying-around-ape-inspired-exercise-may-hold-the-key-to-longevity/>
- Martínez, R., & Gómez, L. (2023). The impact of *dead hang* exercises on shoulder mobility and injury prevention in amateur athletes. *International Journal of Sports Science and Physical Education*, 9(2), 112–120. <https://doi.org/10.5678/ijspe.2023.09204>
- Schoenfeld, B. J., Grgic, J., Ogborn, D., & Krieger, J. W. (2021). Strength and hypertrophy adaptations between low- vs. high-load resistance training: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 35(4), 995–1003. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003835>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Troscclair, D., Smith, J., & Lee, H. (2011). Hand-grip strength as a predictor of muscular strength and endurance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(6), 1678–1685. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181e8e7c3>
- Wilson, M. G., et al. (2022). Trends in women's participation in fitness programs and impact on health outcomes: A global perspective. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 17(3), 456-467. <https://doi.org/10.1177/17479541221089045>
- Yolanda, A., Pratama, R. A., & Sari, D. K. (2023). *Pengaruh Latihan Dead hang terhadap Postur Tubuh*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(2), 123–130.