

ABSTRAK

PERBANDINGAN HASIL LATIHAN SQUAT DENGAN MENGGUNAKAN WEIGHT TRAINING METODE PYRAMID SISTEM DAN METODE BURNOUT SISTEM TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN MAKSIMAL OTOT TUNGKAI

Pembimbing : 1. Dr. Rd Boyke Maula, M.Pd.
2. Iman Imanudin, M.Pd.

*** Angga Tri Noval Bastiana**

Permasalahan yang menjadi acuan penulis dalam penelitian ini adalah bagaimana pengaruh latihan squat dengan menggunakan piramid sistem dan burnout sistem terhadap peningkatan kekuatan maksimal otot tungkai? Apakah latihan squat dengan menggunakan metode piramid sistem dan burnout sistem memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kekuatan maksimal otot tungkai?

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen, sampel yang digunakan adalah member Sosi Sport Club Dago Plaza Bandung, dengan jumlah 20 orang. Instrument yang digunakan adalah tes squat menggunakan legs and back dynamometer.

Berdasarkan hasil analisis data latihan squat dengan metode piramid sistem dan burnout sistem memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kekuatan maksimal otot tungkai. Dengan analisis data piramid sistem menunjukkan rata-rata $\bar{X}= 30,3$ dan analisis burnout sistem menunjukkan rata-rata $\bar{X}= 22,8$, data ini menunjukkan latihan squat dengan metode piramid sistem dan burnout sistem memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kekuatan maksimal otot tungkai.

Berdasarkan hasil penelitian ini selanjutnya penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut: bagi peneliti lain mungkin perlu melakukan penelitian dengan masalah yang lain atau lebih menyempurnakan penelitian ini, dan bagi pengajar dan pelatih dapat menerapkan bentuk latihan dengan metode latihan ini untuk meningkatkan kekuatan maksimal otot tungkai tanpa mengenyampingkan metode yang lainnya.

*** Mahasiswa Program Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2007.**

ABSTRACT

COMPARISON OF RESULTS USING WEIGHT SQUATS PYRAMID SYSTEM TRAINING METHOD AND SYSTEM FOR IMPROVED METHOD OF BURNOUT MAXIMUM STRENGTH LEG MUSCLE

Supervisor :

- 1 . Dr. . Rd. Boyke Maulana, M,Pd.
- 2 . Iman Imanudin, M,Pd.

* Angga Tri Noval Bastiana

The problem is the reference authors in this study is how the effect of the squat exercise using a pyramid system and burnout systems to increased maximal leg muscle strength ? Is the squat exercise using the pyramid system and burnout systems have a significant influence on the increase in maximal leg muscle strength ?

The method used in this study is an experiment , the sample used is a member of the Sport Club Sosi Dago Plaza Bandung , the number of 20 people . Instrument used is the squat test using the legs and back dynamometer .

Based on the analysis of the squat exercise with pyramid method and system of burnout systems have a significant influence on the increase in maximal leg muscle strength . With data analysis system pyramid shows the average $\bar{X} = 30.3$ and burnout analysis system showed an average $\bar{X} = 22.8$, these data demonstrate the squat exercise with pyramid method and system of burnout systems have a significant influence on the increase of maximum strength leg muscle .

Based on these results the authors further propose the following suggestions : for other researchers may need to do research with other problems or further refine this research , and for teachers and trainers can implement a form of exercise with this exercise method to increase the maximum strength of the leg muscles without disregard other methods .

* Students Force Sport Coaching Education Program , 2007.