

## ABSTRAK

### PERBANDINGAN ANTARA METODE LATIHAN *NEURAL ACTIVATION* DENGAN METODE PIRAMIDA TERBALIK TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT LENGAN ATLET UKM HOKI UPI

Dosen Pembimbing : Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd.  
Drs. Dudung Hasanudin Ch.

Fariz Jazmi\*  
2014

Metode *neural activation* adalah metode yang digunakan untuk meningkatkan kekuatan maksimal otot tanpa menambah besar otot tersebut. Sedangkan metode piramida terbalik adalah intensitas rendah repetisi banyak hingga sampai repetisi 1 berubah menjadi intensitas tinggi repetisi sedikit. Penelitian ini berisi mengenai perbandingan metode manakah yang paling signifikan untuk peningkatan power otot lengan. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dari latihan power otot lengan menggunakan metode *neural activation* pada kelompok satu dan menggunakan metode piramida terbalik pada kelompok dua terhadap peningkatan power otot lengan pada atlet UKM Hoki UPI seperti yang sudah dijelaskan pada bab III dan IV, maka penulis akan menarik garis besar dan menyimpulkan dari hasil penelitian ini sebagai berikut:

Metode latihan *neural activation* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan power otot lengan atlet UKM Hoki UPI.

Metode latihan piramida terbalik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan power otot lengan atlet UKM Hoki UPI

Terdapat perbedaan yang signifikan antara metode latihan *neural activation* dengan metode latihan piramida terbalik, bahwa metode latihan *neural activation* memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan metode latihan piramida terbalik terhadap peningkatan power otot lengan atlet UKM Hoki UPI.

*\*Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Angkatan 2010  
Fakultas Pendidikan olahraga dan Kesehatan*