

DAMPAK LATIHAN *SET SISTEM* DAN *SPLIT ROUTIN* TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN MAKSIMAL

Oleh
Jepriyansyah
0900011

ABSTRAK

Kekuatan merupakan faktor yang sangat penting dalam mencapai prestasi, meskipun banyak aktivitas olahraga lebih memerlukan SAQ (Speed, Agilitas dan Quickness), keseimbangan dan yang lainnya, tetapi faktor tersebut harus dikombinasikan dengan kekuatan agar diperoleh hasil yang baik. Oleh karena kekuatan merupakan komponen fisik yang mendasar yang sangat diperlukan dalam pertandingan maupun perlombaan. Maka dalam penelitian ini penulis meneliti tentang model latihan yang dapat meningkatkan kekuatan maksimal, yaitu model latihan *set sistem* dan latihan *split rutin*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebermaknaan dampak latihan *set sistem* dan *split rutin* terhadap peningkatan kekuatan maksimal. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota UKM dayung UNSIKA nomor *canoeing*, sedangkan sampel yang dipergunakan dalam penelitian ini terdiri dari 10 orang atlet dayung nomor *canoeing*, dengan menggunakan teknik total sampling atau sampling jenuh. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes 1RM, tujuannya untuk mengetahui kekuatan maksimal yang dimiliki oleh sampel. Alat ukur yang digunakan adalah tes diruang beban, alat yang digunakan *bench press* dan *bench row*. Setelah melaksanakan latihan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 dan 6 kali perminggu diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari model latihan *set sistem* dan *split rutin* terhadap kekuatan maksimal, sedangkan dari hasil perbandingan diperoleh bahwa terdapat perbedaan dampak yang signifikan dari model latihan sistem *set sistem* dan *split rutin* terhadap peningkatan kekuatan maksimal. Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan maka penulis menarik kesimpulan sebagai berikut: Terdapat perbedaan dampak yang signifikan antara latihan *set sistem* dengan *split rutin* terhadap peningkatan kekuatan maksimal

DAMPAK LATIHAN *SET SISTEM* DAN *SPLIT ROUTIN* TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN MAKSIMAL

Oleh
Jepriyansyah
0900011

ABSTRAK

Strength is a very important factor in achieving the feat, although many more sports activities require SAQ (Speed, agility and Quickness), the balance and the other, but these factors have combined to force in order to obtain good results. Therefore, the strength of the underlying physical component that is needed in the game or race. So in this study the authors examined the practice model that can increase maximal strength, the model training sets split system and a routine exercise. This study aims to determine the significance of the impact of exercise and split system sets a routine to increase maximal strength. The method used in this study is the experimental method. The population in this study is a member of UKM rowing canoeing UNSIKA numbers, while the samples used in this study consisted of 10 athletes rowing canoeing numbers, by using total sampling or sampling saturated. The research instrument used was a 1RM test, in order to determine the maximum strength possessed by the sample. Measuring instruments used are diruang test load, the tool used bench press and bench row. After carrying out the exercise for 6 weeks with a frequency of 3 and 6 times per result that there is a significant influence of the model training sets and split system a routine for maximum strength, while the results of the comparison showed that there were significant differences in the impact of the model training system and the system set split a routine to increase maximal strength. Based on the above set, the authors draw the following conclusion: There is a significant difference in impact between exercise sets split system with a routine to increase maximal strength