

ABSTRAK

PERBANDINGAN *PYRAMID SYSTEM* DENGAN *COMPOUND SET* TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN MAKSIMAL OTOT LENGAN *BICEPS*

Pembimbing I : Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd.

Pembimbing II : Ahmad Hamidi, S.Pd., M.Pd.

Kesehatan dapat menunjang segala kegiatan serta aktifitas kita dalam kehidupan sehari-hari, seperti bekerja, belajar, bermain, serta melakukan aktifitas lainnya yang memerlukan fisik yang prima untuk menunjang segala aktivitas tersebut. Dengan semua kegiatan tersebut kita di haruskan memiliki daya tahan fisik yang optimal sehingga semua kegiatan tersebut dapat dilalui dengan baik. Dengan pengertian tersebut kondisi fisik yang diperlukan dalam kehidupan sehari – hari yaitu kekuatan yang dibantu dengan komponen kecepatan dan daya tahan. Metode latihan seringkali diperbandingkan dalam dunia fitness mana yang lebih efektif untuk meningkatkan kekuatan maksimal. Salah satunya yaitu metode *pyramid system* dan *compound set*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Metode Penelitian Eksperimen. Dalam pengambilan sampel, peneliti menggunakan teknis *Purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. *Purposive sample* atau *sampling kebetulan/seadanya*, peneliti mengambil sampel sebanyak 18 orang mahasiswa UKM Ideal Body And Fitness UPI yang bergender laki-laki usia antara 19-25 tahun. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh peningkatan metode latihan *pyramid system* dilihat dari pengitungan $T - \text{hitung} : 5,17 > T - \text{table} : 2,262$. Sedangkan *compound set* didapat $T - \text{hitung} : 3,8 > T - \text{table} : 2,262$, maka terdapat pengaruh. Penelitian yang menggunakan metode latihan *compound set* memberikan perbandingan yang lebih signifikan terhadap peningkatan kekuatan maksimal otot lengan biceps daripada metode latihan *pyramid system*. Didapat dari hitungan statistic manual yang menghasilkan $t \text{ hitung} : 2,28 > 2,262 t \text{ table}$, maka H_0 ditolak. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah *Compound set* memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap peningkatan kekuatan maksimal otot lengan *biceps* di bandingkan dengan *pyramid system*. Oleh karena itu, Diharapkan kedepannya dilakukan penelitian untuk peningkatan kekuatan maksimal dengan metode latihan *pyramid system* dan *compound set* terhadap jenis otot yang lainnya selain otot lengan *biceps* serta penelitiannya lebih dari enam belas pertemuan dengan *sample* yang lebih banyak.

Kata kunci : Metode latihan, peningkatan kekuatan maksimal.

ABSTRACT
PYRAMID SYSTEM COMPARISON WITH COMPOUND SET TO
MAXIMUM POWER BICEPS MUSCLE ARMS

Adviser I : Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd.

Adviser II : Ahmad Hamidi, S.Pd., M.Pd.

Health can support our activities in daily life, such as work, study, play, and other activities that require optimal physical to support all these activities. With all these activities required optimal physical so all activities can be passed well. By understanding the physical conditions in daily life is the strength that assisted with the components of speed and endurance. in the world Training methods are often compared with fitness which is more effective to increase the maximum strength. One such method of *pyramid system and compound sets*. The method used in this research is the method Experimental Research. In the sampling, used purposive sampling. *Purposive sampling* are sampling technique with a certain consideration. Purposive sample or sampling coincidence researchers took a sample of 18 students of UKM Ideal Body And Fitnes UPI with age grade between 19-25 years. Based on the results of data processing and analysis can be seen that there are significant enhancement training methods pyramid system seen from the calculation of $T - \text{count}: 5,17 > T - \text{table}: 2,262$. While the compound obtained sets $T - \text{count}: 3,8 > T - \text{table}: 2,262$, then there is influence. The study, using *compound* exercises set provides a comparison is more significant to increase maximal strength the *biceps* arm muscle than training methods *pyramid system*. Statistical manual count that produces $t: 2,28 > 2,262$ t table, that H_0 is rejected. The conclusion of this study is Compound sets give better effect to increased maximum power *biceps* muscle arms than *pyramid system*. Therefore, wish future do the research about maximal strength enhancement training use the *pyramid system* methods and *compound set* against to other types of *biceps* and except *biceps* arm muscles and the research more than sixteen meetings with more samples.

Keywords : Training Methos, Increased Maximum Power