

## **ABSTRAK**

### **METODE SET SYSTEM DAN METODE SUPER SET SYSTEM KAITANNYA DENGAN PENINGKATAN DAYA TAHAN OTOT**

(Studi Eksperimen Pada Atlet Dayung Kabupaten Purwakarta)

**Pembimbing I**

**: Drs. Satriya**

**Pembimbing II**

**: Drs. Dadan Mulyana, M.Pd**

**Yolif Citra Resmi**

**0900285**

Skripsi ini dilatar belakangi dari pengamatan penulis pada beberapa faktor pendukung cabang olahraga dayung. Salah satunya yang sangat penting dalam olahraga dayung adalah metode latihan yang diberikan kepada atlet. Metode latihan yang dapat digunakan untuk melatih daya tahan otot adalah dengan metode *set system* dan metode *super set system*. Kedua metode ini mempunyai kekurangan dan kelebihannya masing-masing. Oleh karena itu penulis ingin melakukan penelitian mengenai “Metode Set System dan Metode Super Set System Kaitannya dengan Peningkatan Daya Tahan Otot”. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet dayung Kabupaten Purwakarta, sedangkan sampel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 8 orang atlet dayung putra nomor *rowing*, dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dan dibagi ke dalam dua kelompok dengan cara *matching*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes *push up*, *back up*, *squat jump*, *sit up*, dan *pull up*, tujuannya untuk mengetahui daya tahan otot yang dimiliki oleh sampel. Berdasarkan pengolahan dan analisis data, maka penulis mengambil kesimpulan sebagai berikut : metode latihan *set system* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan otot, sedangkan metode latihan *super set system* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan otot.

**Kata Kunci :** Metode Latihan, *Set System*, *Super Set System*, Daya Tahan Otot

**SET SYSTEM METHOD AND SUPER SET SYSTEM METHOD  
RELATED WITH ENHANCEMENT  
MUSCLE ENDURANCE**

(Eksperimental study of Purwakarta District's Rowers)

**ABSTRACT**

**Guide I : Drs. Satriya  
Guide II : Drs. Dadan Mulyana, M.Pd**

**Yolif Citra Resmi  
0900285**

This research was triggered from observation by writer on several advocates factor for rowing. The most important in rowing is a method of training given to an athlete. A method of exercise that can be used to train muscle endurance is set system method and super set system method. Both this method has deficiency and the advantage of each. In this case the writer want to do research about relation "Set System Method and Super Set System Method Related with enhancement Muscle Endurance". A method of research that we use is the experimental method. Population in this research is a rowers of Purwakarta, while the sample I used in this research consists of 8 people rowers by using purposive sampling technique and divided into two groups by means of a matching event. This instrument research I used is push up, back up, squat jump, sit up, and pull up to know the muscle endurance of the athletes. Based on processing and analysis of data, so the writer get a conclusion as follows : set system method has a significant influence to increasing muscle endurance, while super set system method doesn't has a significant influence to increasing muscle endurance.

**Key Word :** Training Methods, Set System, Super Set System, Muscle Endurance