

ABSTRAK

PENGARUH HASIL LATIHAN KONTRAKSI ISOTONIK PADA METODE SET SISTEM DAN SUPER SET SISTEM TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN MAKSIMAL PADA OLAHARAGA JUDO

Pembimbing I : Dr. Mulyana, M.Pd
Pembimbing II : Bambang Erawan, M.Pd

Siti Nina Andriani*
1100303

Metode latihan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam olahraga judo adalah metode latihan yang diberikan kepada atlet. Metode latihan fisik yang dapat digunakan untuk melatih kekuatan maksimal adalah dengan metode *set system* dan metode *super set system*. Kedua metode ini mempunyai kekurangan dan kelebihan masing-masing. Oleh karena itu penulis ingin melakukan penelitian mengenai “Metode *Set System* dan Metode *Super Set System* Kaitannya dengan Peningkatan Kekuatan Maksimal”. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Judo Institute Bandung, sedangkan sampel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 20 orang atlet judo, dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dan dibagi ke dalam dua kelompok dengan cara *ABBA*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Calculate Your One-Rep Max (1RM), tujuannya untuk mengetahui kekuatan maksimal yang dimiliki oleh sampel. Berdasarkan pengolahan data dan analisis data, maka penulis mengambil kesimpulan sebagai berikut : metode latihan *set system* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kekuatan maksimal. Serta metode latihan *super set system* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kekuatan maksimal.

*)Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Angkatan 2011
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

ABSTRACT

THE EFFECT OF ISOTONIC CONTRACTION EXERCISE ON SET AND SUPER SET SYSTEM METHODS TOWARD THE STRENGTH IMPROVEMENT IN JUDO

Supervisor I : Dr. Mulyana, M.Pd
Supervisor II : Bambang Erawan, M.Pd

Siti Nina Andriani*
1100303

The method of an exercise is one of the most important factors in Judo which is given to the athletes. Physical exercise method that can be used to practice the maximum strength is set and super set system methods. Both of the methods are have their own advantages and disadvantages. For that reason the writer have done a research about the set and super set system methods in related to the improvement of maximum strength. The research methodology that used was experimental research. The population of this research were athletes from Bandung Institute of Judo, while the sample was coming from the 20 athletes. It used purposive sampling technique and divided into two groups by ABBA way. The research instrument was Calculate Your One-Rep Max (1RM), to know the maximum strength had by the samples. Based on the data analysis, the writer took the conclusion that 'set system practice gave a significance effect to the maximum strength improvement. Meanwhile, the super set system practice did not give any significance effect to the maximum strength improvement'.

Keynote: set system; super set system; strength improvement; maximum strength