

ABSTRAK

PERBANDINGAN LATIHAN KEKUATAN SISTEM SUPERSET DENGAN SISTEM SET TERHADAP PENINGKATAN POWER TUNGKAI

Dosen Pembimbing: Dr. Berliana, M.Pd.
Bambang Erawan, MPd.

Jajuli Heri Fauzi
1105382

Skripsi ini dilatar belakangi dari pengamatan penulis pada salah satu pendukung cabang olahraga futsal yaitu *power* tungkai. Metode latihan yang digunakan adalah metode latihan beban menggunakan sistem *superset* dan sistem *set*. Latihan ini memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan kekuatan menggunakan sistem latihan beban dan perbedaan yang dilakukan *superset* dan *set* terhadap peningkatan *power* tungkai pada atlet ekstrakurikuler futsal. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan variabel bebas ke 1 adalah latihan kekuatan menggunakan sistem *superset* dan variabel bebas ke 2 adalah latihan kekuatan menggunakan sistem *set*. Variabel terikatnya adalah peningkatan *power* tungkai. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini dengan 3 *hop test*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet tim ekstrakurikuler Futsal SMA Terpadu Hayatan Thayyibah sebanyak 10 orang dengan menggunakan teknik sampling jenuh dan dibagi ke dalam dua kelompok dengan cara ABBA. Berdasarkan pengolahan data dan analisis data, maka penulis mengambil kesimpulan bahwa latihan kekuatan menggunakan sistem beban memberikan pengaruh terhadap peningkatan *power* tungkai atlet serta tidak terdapat perbedaan antara latihan kekuatan menggunakan sistem *superset* dan sistem *set* terhadap peningkatan *power* tungkai atlet. Penulis memberikan saran untuk penelitian lebih lanjut mengenai latihan kekuatan menggunakan metode atau sistem yang lain dalam latihan beban, sesuai yang peneliti sudah coba ketahui pengaruhnya terhadap peningkatan *power* tungkai.

ABSTRACT

COMPARISON OF STRENGTH TRAINING SYSTEM A SUPERSET WITH THE SET SYSTEM TO INCREASED POWER LIMBS

Lectures: Dr. Berliana, M.Pd.
Bambang Erawan, MPd.

Jajuli Heri Fauzi
1105382

This event will be based on the thesis of the author's observations on one of the supporters of the futsal sport is power limbs. The method used is the exercise method of weight training to use the superset system and set system. This exercise has drawbacks and advantages of each. The purpose of this research is to know the influence of strength training and weight training using the system difference conducted a superset and set against the increased power limbs on futsal ekstrakurricular athletes. This research uses experimental methods first with free variables is the strength training using the superset system and free variables of two is using the set system. The sample used in this study is the extracurricular HIGH SCHOOL Futsal team athletes Integrated of Hayatan Thayyibah as many 10 peoples using the technique of sampling of saturated and divided into two groups by means ABBA. Based on processing and analysis of data, then the authors conclude that the strength training using weights system give influence on the increase in power and there is no athlete limb difference between strength training using the superset system and set system to increase power limbs of athletes. The author gives suggestions to further research on strength training using the method or the system to another in weight training, according to which the investigators already trying to know its effect on increasing power limbs.