

## ABSTRAK

RESHANDI NUGRAHA (2015). *Pengaruh Metode Latihan beban Daya Tahan Otot Sistem Set Terhadap Perubahan Kadar Lemak Tubuh dan Massa Otot*. Tesis. Program Studi Pendidikan Olahraga, Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan beban daya tahan otot sistem set terhadap perubahan kadar lemak tubuh dan massa otot. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode quasi eksperimen dengan desain *The Nonequivalent Group Design*. Populasi penelitian adalah semua anggota VIP Fitness Center, dengan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling* dibagi menjadi dua kelompok yang berjumlah 60 orang terdiri dari 30 orang wanita dan 30 orang pria. Instrumen penelitian yang digunakan adalah alat untuk mengukur kadar lemak tubuh dan massa otot yaitu *Perfect Health*. Data yang terkumpul dianalisis secara statistika menggunakan SPSS 17.0 teknik analisis *Paired sample t-test* dan *Independent Sample t-test* dengan signifikansi  $\alpha < 0.05$ . berdasarkan hasil analisis data, diperoleh angka signifikansi sebesar 0.000. karena nilai signifikansi jauh di bawah 0.05 maka  $H_0$  ditolak. Sehingga pada tingkat kepercayaan 95% dapat disimpulkan bahwa metode latihan beban daya tahan otot sistem set berpengaruh terhadap penurunan kadar lemak tubuh dan peningkatan massa otot. Selain itu, Metode latihan beban daya tahan otot sistem set lebih berpengaruh pada pria dibandingkan wanita terhadap penurunan kadar lemak tubuh dan peningkatan massa otot.

Kata kunci : Latihan Beban Daya Tahan Otot, Metode Sistem Set, Kadar Lemak Tubuh, dan Massa Otot.

## **ABSTRACT**

RESHANDI NUGRAHA (2015). The Effect Of Weight Training Muscle Endurance Sets System Method On Change Body Fat Levels and Muscle Mass. Thesis. Sports Education Program, School Of Postgraduate, Indonesian University Of Education.

The purpose of this study was to determine the effect of weight training muscle endurance sets system method to changes in body fat and muscle mass. The method used in this study is the experimental method with the nonequivalent control group design. The study population were all members of the VIP Fitness Center. The samples using purposive sampling techniques are divided into two groups of 60 people consisting into 30 women and 30 men. The research instrument used perfect health is a tool to measure body fat and muscle mass. Data collected was analyzed statistically using analysis techniques Paired Sample t-test Independent Sample t-test with significance  $\alpha < 0.05$ . based on the analysis of data, obtained figures significantly for 0.000. due to the significant value far below 0.05 then  $H_0$  is rejected. So at the 95% confidence level can be concluded that the muscle endurance exercise sets system method in women and men are equally effect the decrease in body fat and increase muscle mass. Furthermore, the muscle endurance exercise sets system method more influence on the men than women to decrease body fat and increase muscle mass.

Keywords : Weight Training Muscles Endurance, Sets System Method, Body Fat, and Muscle Mass.