

ABSTRAK

Untuk dapat meningkatkan akselerasi pembalap sepeda dibutuhkan kekuatan otot. Salah satunya menggunakan latihan beban, pada latihan beban banyak metode yang dapat dipakai yaitu metode set sistem dan piramid sistem. Peneliti ingin melakukan penelitian mengenai "Pengaruh latihan legpress dengan metode set sistem dan pyramid sistem terhadap akselerasi balap sepeda gunung nomor *cross country* (XC)". Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan teknik pengambilan sampel, *Purposive Sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet cpinterkojaks mtb Team Bandung nomor XC yang berjumlah 8 orang. Hasil analisis menunjukkan adalah latihan legpress dengan metode set sistem memberikan peningkatan akselerasi dalam balap sepeda gunung nomor xc. Latihan legpress dengan metode piramid sistem memberikan peningkatan terhadap akselerasi pada balapan sepeda gunung nomor xc. Kesimpulan hasil penelitian ini adalah terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan legpress dengan metode set sistem dan legpress dengan metode piramid sistem terhadap akselerasi pada balap sepeda gunung nomor XC, dimana latihan legpress dengan metode set sistem lebih unggul meningkatkan akselerasi pada balap sepeda gunung nomor XC.

ABSTRACT

In order to improve the acceleration of the bike rider takes muscle strength. One of them uses weight training, on a lot of weight training methods that can be used is a method and a system set pyramid system. Researchers want to conduct research on "The Effect of exercise legpress with a set method and system of the pyramid system acceleration numbers of mountain bike racing cross country (XC)". The method used is a method of experimentation with the technique of sampling, purposive sampling. The sample in this study is the athletes cpinterkojaks mtb XC Team Bandung numbers amounting to 8 people. The analysis shows is exercise set suitem legpress method provides increased acceleration in the number xc mountain bike racing. Exercise legpress with methods pyramid system give rise to an acceleration in the number xc mountain bike racing. The conclusion of this study is there a significant difference between the exercise legpress method and a system set legpress the pyramid method to the acceleration system on a number XC mountain bike racing, where the practice legpress with a set method is superior systems improve acceleration at number XC mountain bike racing.