

ABSTRAK

PERBANDINGAN METODE *SPLIT ROUTINE* DENGAN SET SISTEM TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN MAKSIMAL PADA ATLET DAYUNG

(Studi eksperimen pada atlet rowing UKM dayung UPI Bandung)

Pembimbing : Drs. H. Dede Rohmat N, M,Pd.

**Alfy Fauzia Azmi
2018**

Perbandingan Metode *Split Routine* dengan Set Sistem terhadap peningkatan kekuatan maksimal pada atlet dayung upi. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi yang digunakan dari penelitian ini yaitu Atlet *Rowing* UKM Dayung UPI, sampel yang digunakan sebanyak 10 orang, teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah test 1 RM *squat*, *deadlift*, dan *bench pull*. Maka penghitungan dan uji signifikansi peningkatan hasil latihan dilakukan dengan menggunakan uji signifikansi dua rata-tata. Dengan hasil sebagai berikut : karena nilai $Asymp.sig\ 0.005 < 0.05$ *split routine* maka hipotesis yang menyatakan terdapat peningkatan yang tidak signifikan di tolak, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kekuatan maksimal yang signifikan setelah diberikan latihan beban dengan metode *split routine*. Dan nilai $Asym.Sig\ 0.014 < 0.05$ Set Sistem maka hipotesis yang menyatakan terdapat peningkatan yang tidak signifikan di tolak, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kekuatan maksimal yang signifikan setelah diberikan latihan beban dengan metode set sistem. maka kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah 1). Terdapat pengaruh yang signifikan dengan menggunakan metode *split routine* terhadap peningkatan kekuatan maksimal. 2). Terdapat pengaruh yang signifikan dengan menggunakan metode set sistem terhadap peningkatan kekuatan maksimal. 3). Tidak terdapat perbedaan yang

signifikan dari kedua metode *split routine* dengan metode set sistem terhadap peningkatan kekuatan maksimal.

Kata kunci: *Rowing*, latihan beban, metode *split routine*, metode set sistem, kekuatan maksimal.

ABSTRACT

PERBANDINGAN METODE *SPLIT ROUTINE* DENGAN SET SISTEM TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN MAKSIMAL PADA ATLET DAYUNG

(Experimental study on rowing athletes UKM UPI Bandung rowing)

Adviser : Drs. H. Dede Rohmat N, M,Pd.

**Alfy Fauzia Azmi
2018**

Comparison of Split Routine Method with System Set to maximal increase in athlete's strength. The method used is the experimental method. Population used from this research that is athletes Rowing UKM UPI Rowing, the sample used as many as 10 people, the sampling technique using purposive sampling. The instruments used are 1 RM squat test, deadlift, and bench pull. Then the calculation and the significance test of the improvement of the exercise result is done by using two-level significance test. With the result as follows: because $Asymp.sig\ 0.005 < 0.05$ split routine then hypothesis that there is no significant increase in reject, it can be concluded that there is a significant increase in maximum strength after the weight training is given by the method of split routine. And the value $Asym.Sig\ 0.014 < 0.05$ Set System then the hypothesis that there is an increase that is not significant in decline, it can be concluded that there is a significant increase in maximum strength after the weight training is given by system set

iii

Alfy Fauzia Azmi, 2018

PERBANDINGAN METODE *SPLIT ROUTINE* DENGAN SET SISTEM TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN MAKSIMAL PADA ATLET DAYUNG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

method. then the conclusions of the results of this study are 1). There is a significant influence by using the split routine method to increase maximum strength. 2). There is a significant influence by using the system set method to increase maximum power. 3). There is no significant difference between the two split routine methods with the system set method to maximize strength.

Keywords: Rowing, weight training, split routine method, system set method, maximum strength.