

ABSTRAK

PERBANDINGAN *WEIGHT TRAINING* METODE SISTEM *SET* DENGAN *SPLIT ROUTINES* TERHADAP PENINGKATAN *POWER* TUNGKAI

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

Muhammad Akbar Fuadi
1403990

Skripsi ini dilatar belakangi dari pengamatan penulis pada salah satu pendukung cabang olahraga futsal yaitu *power* tungkai. Metode latihan yang digunakan adalah *weight training* metode sistem set dan metode *split routines*. Latihan ini memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *weight training* menggunakan sistem latihan beban dan perbedaan yang dilakukan sistem *set* dan *split routines* terhadap peningkatan *power* tungkai pada atlet ekstrakurikuler futsal. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan variabel bebas ke 1 adalah *weight training* menggunakan metode sistem set dan variabel bebas ke 2 adalah *weight training* menggunakan metode *split routines*. 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 SMK Negeri 4 Bandung sebanyak 16 orang dari keseluruhan atlet 25 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling* 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 *set* dan *split routines* terhadap peningkatan *power* tungkai.

Kata Kunci : *Weight Training* Metode System *Set*, *Weight Training* Metode *Split Routines*, *Power* Tungkai

Muhammad Akbar Fuadi, 2018

PERBANDINGAN *WEIGHT TRAINING* METODE SISTEM *SET* DENGAN *SPLIT ROUTINES* TERHADAP PENINGKATAN *POWER* TUNGKAI

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

ABSTRACT

COMPARISON OF WEIGHT TRAINING SYSTEM METHODS WITH SPLIT ROUTINES ON POWER TUNGKAI IMPROVEMENT

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

Muhammad Akbar Fuadi
1403990

This thesis is based on the writer's observation on one of the futsal sports supporters namely power limbs. The training methods used are weight training system set method and split routines method. This exercise has its own deficiencies and advantages. The purpose of this research is to know the effect of weight training using weight training system and the difference of system set and split routines to increase limb power at futsal ekstrakululer atlet. This research use experiment method with free variable to 1 is weight training using system set method and free variable to 2 is weight training using split routines method. The dependent variable is increased limb power. Instrument used in this study with 3 hop test. The sample used in this research is Futsal Extraordinary athlete team of SMK Negeri 4 Bandung as many as 16 people from all athletes 25 people by using purposive sampling technique and divided into two groups by way of ABBA. Based on data processing and data analysis, the authors conclude that strength training using load system gives influence to increase atlet limb power and there is no difference between strength training using set system and split routines to increase athlete limb power.

Keywords: Weight Training Method System Set, Weight Training Method Split Routines, Power Limbs

Muhammad Akbar Fuadi, 2018

PERBANDINGAN WEIGHT TRAINING METODE SISTEM SET DENGAN SPLIT ROUTINES TERHADAP PENINGKATAN POWER TUNGKAI

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