

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SIDANG

DEYAN YULYANA SYAMBAS

1405248

**PERBANDINGAN HASIL LATIHAN BEBAN MELALUI METODE
SYSTEM SET DENGAN SUPERSET TERHADAP PEMBESARAN OTOT
LENGAN ATAS**

Disetujui dan disahkan oleh

Pembimbing

(Dr. Kardjono, M.Sc.)

NIP. 196105251986011002

Mengetahui

Ketua Departemen Pendidikan Kepeleatihan

(Dr. Komarudin, M.Pd.)

NIP. 197204031999031003

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “PERBANDINGAN HASIL LATIHAN BEBAN MELALUI METODE SYSTEM SET DENGAN SUPERSET TERHADAP PEMBESARAN OTOT LENGAN ATAS” ini berserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Desember 2018

Yang membuat pernyataan

Deyan Yulyana Syambas

NIM 1405248

ABSTRAK

**PERBANDINGAN HASIL LATIHAN BEBAN MELALUI METODE
SYSTEM SET DENGAN SUPERSET TERHADAP PEMBESARAN OTOT
LENGAN ATAS**

Pembimbing : Dr. Kardjono, M.Sc.

Deyan Yulyana Syambas

1405248

Hypertrophy adalah pertumbuhan atau penambahan massa otot yang di akibatkan karena latihan beban (*weight training*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan hasil latihan beban melalui metode *system set* dengan *superset* terhadap pembesaran otot lengan atas. Bentuk latihan yang digunakan yaitu *biceps curl* dan *triceps extension*. Metode yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Instrumen yang digunakan melalui tes antropometri, yaitu mengukur bagian lingkaran lengan atas dengan alat pita ukur. Populasi dalam penelitian ini adalah member KSATRIA GYM. Teknik pengambilan sampel dengan purposive sampling, yaitu members yang memilih program hypertrophy otot yang berjumlah 10 orang. Penelitian ini menggunakan analisis statistik *independent sample T test*. Dari hasil pengolahan data dan analisis data diperoleh kesimpulan bahwa metode *superset* memiliki pengaruh yang lebih signifikan terhadap pembesaran otot lengan atas dibandingkan dengan *system set*. Dari hasil penelitian direkomendasikan bahwa latihan beban melalui metode *superset* dianggap sebagai alternatif lain yang dapat meningkatkan pembesaran lengan otot atas.

Kata kunci : *Weight training, metode system set, metode superset.*

ABSTRACT
COMPARISON EXERCISE RESULTS BETWEEN SET SYSTEM METHOD
AND SUPERSET METHOD TOWARD THE UPPER ARM MUSCLE
ENLARGEMENT

Advisor: Dr. Kardjono, M.Sc.

Deyan Yulyana Syambas

1405248

Hypertrophy is a growth muscle or adding muscle mass caused by resistance or weight training. The objectives is to know the comparison of results weight training between set system and superset method toward upper arm muscle enlargement. The form of exercise used biceps curl and triceps extension. Research method using method of experimentation. The instruments used in this research in this research is a test of Anthropometry to measure upper arm muscle using tape measure. Population in this research is all of member KSATRIA GYM. The sampling technique was purposive sampling, they are members who choose muscle hypertrophy programs that add up to 10 peoples. This research using independent sample T test statistical analysis. The result of data processing and analysis data were obtained conclusions that superset has more significant influence toward the upper arm muscle. Recommendation from this research is weight training using superset method is considered as another alternative that can increase the upper arm muscle enlargement.

Keywords: Weight training, system set method, superset method.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Perbandingan Hasil Latihan Beban Melalui Metode System Set Dengan Superset Terhadap Pembesaran Otot Lengan Atas”.

Skripsi ini penulis susun sebagai syarat untuk menempuh ujian sidang Sarjana Pendidikan pada Program Studi/Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.

Penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangannya, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun penulis terima dengan lapang dada. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis, serta bagi seluruh pihak yang berkepentingan pda umumnya. Semoga Allah SWT selalu melimpahkan karunia-Nya pada kita semua. Amin.

Bandung, Desember 2018

Penulis,

Deyan Yulyana Syambas

UCAPAN TERIMA KASIH

Rasa Syukur yang tiada henti-hentinya penulis ucapkan kepada Allah SWT, karena berkat limpahan rahmat, karunia dan izinnya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi ini.

Banyak hal yang penulis rasakan didalam penyusunan skripsi ini, banyak sekali dukungan yang diberikan berbagai pihak yang mendukung dan mendorong penulis untuk tetap semangat didalam menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis benar-benar ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberikan do'a dan kesempatan kepada penulis menimba ilmu sampai menyelesaikan penulisan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Komarudin, M.Pd. selaku Ketua Departemen Pendidikan Keperawatan dan juga sebagai sosok dan panutan bagi penulis selama masa perkuliahan.
3. Bapak Dr. Kardjono, M.Sc. Selaku dosen pembimbing skripsi sekaligus sebagai pembimbing Akademik, yang menjadi sosok sekaligus panutan, yang memberikan banyak bimbingan, arahan, selama proses bimbingan skripsi, dan memberi banyak pengalaman dalam persiapan menjalani kehidupan nyata setelah kelulusan kelak.
4. Ibu dan Bapak Dosen pengajar pada Departemen Pendidikan Keperawatan dan dosen pengajar Mata Kuliah Umum, telah memberikan do'a dan ilmu bermanfaat selama penulis mengikuti perkuliahan sampai menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Dahri selaku Staff Departemen Pendidikan Keperawatan yang selalu memberikan kemudahan, kelancaran hingga dukungan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Rekan-rekan FPOK 2014, di mata penulis banyak kenangan saat lintas departemen/prodi, terbaik saat bisa saling menyapa saat tidak mengenal satu sama lain.

Deyan Yulyana Syambas, 2019

PERBANDINGAN HASIL LATIHAN BEBAN MELALUI METODE SYSTEM SET DENGAN SUPERSET TERHADAP PEMBESARAN OTOT LENGAN ATAS

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

7. Rekan kuliah, Wahyu Saputra, Ridwan Fauzani, Abel Karsa Levie, Andri Kurniawan dan Esa Restu Friyadi selaku sahabat selama kuliah.
8. Kepada Wulan Permatasari tercinta, sejauh ini telah memotivasi, mendoakan hingga membantu dengan tulus pengerjaan skripsi ini.
9. Terimakasih kepada Senior sekaligus Mentor yang saya banggakan Ganjar Rahmadi. dan Teguh Riyadi. karena berkat beliau saya dapat belajar banyak semasa kuliah belajar segala hal mengenai kepelatihan atau pun segala aspek kehidupan.
10. Terima kasih kepada Lingga MSP dan seluruh member Ksatria Gym atas dukungan doa dan motivasi selama si penulis mengerjakan skripsi.
11. Rekan-rekan KKN Sirnasari, sebulan penuh kenangan.
12. Rekan-rekan PPL SMA PGII 2 yang selalu banyak cerita ketika mengajar.
13. Kedua Orangtuaku, Yana Suryana dan Yulin Yulianti yang telah menyemangati saya untuk mengerjakan skripsi dengan secepat mungkin, dan selalu mendo'akan saya dimanapun saya berada, dukungan dari materi hingga non materima, dan juga kasih sayang yang begitu berlimpah.
14. Kakak Lina Yulyana Syambas dan adik Srilinda Yulyana Syambas yang telah menyemangati perjalanan kuliah saya.
15. Keluarga besar Syambas yang telah mendoakan saya, membantu saya dalam masa perkuliahan saya, hingga saya dapat menyelesaikan skripsi dan kuliah saya.

Terima kasih atas Sebanyak apapun tinta yang penulis miliki, tidak akan cukup mengisi segala kebaikan semua pihak yang sudah mendukung penulis didalam menyelesaikan skripsi, semoga Semoga segala kebaikan tulus dan ikhlas yang telah dilakukan kepada penulis, mendapatkan balasan yang berlipat dengan rahmat dan keberkahan dari Allah SWT. Aamiin.