ABSTRAK

PERBANDINGAN LATIHAN SISTEM *SKEWED PYRAMID* DAN *FLAT PYRAMID* TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN MAKSIMAL DAN MASSA OTOT

Gilang Ramadhan
0900003

Pembimbing I : Drs. H. Dede Rohmat N, M.Pd.
Pembimbing II : Ira Purnamasari, M.Pd.

Kekuatan merupakan faktor yang sangat penting dalam mencapai prestasi, meskipun banyak aktivitas olahraga lebih membutuhkan SAQ (*Speed*, *Agility*, dan *Quickness*), keseimbangan, dan yang lainnya. Tetapi faktor tersebut harus dikombinasikan dengan kekuatan agar diperoleh hasil yang baik. Oleh karena kekuatan merupakan komponen fisik mendasar yang sangat diperlukan dalam pertandingan maupun perlombaan. Penelitian ini penulis mengkaji tentang sistem latihan yang dapat meningkatkan kekuatan maksimal dan massa otot, antara sistem latihan *skewed pyramid* dan *flat pyramid*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebermaknaan pengaruh latihan *skewed pyramid* dan *flat pyramid* terhadap peningkatan kekuatan maksimal dan massa otot. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa UPI yang mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Dayung, sedangkan sampel yang terdiri dari 10 orang mahasiswa FPOK yang mengikuti UKM Dayung dengan menggunakan teknik purposive sampling, yang terbagi kedalam dua kelompok, yaitu; kelompok latihan sistem skewed pyramid dan kelompok latihan sistem flat pyramid. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen.

Setelah melaksanakan latihan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali perminggu diperoleh hasil yaitu: pengaruh kedua sistem latihan terhadap kekuatan maksimal, dan pengaruh sistem latihan *skewed pyramid* terhadap massa otot mengalami peningkatan yang signifikan. Sedangkan pengaruh sistem latihan *flat pyramid* terhadap massa otot, dan perbandingan antara kedua sistem latihan terhadap kekutan maksimal dan massa otot tidak memberikan perbedaan yang signifikan.

Penulis merekomendasikan agar latihan sistem *skewed pyramid* dan *flat pyramid* dipergunakan sebagai salah satu variasi untuk meningkatkan kekuatan maksimal. Sedangkan untuk meningkatkan massa otot penulis merekomendasikan latihan *skewed pyramid* sebagai salah satu sistem latihannya.

COMPARISON BETWEEN SYSTEM SKEWED PYRAMID EXERCISE AND FLAT PYRAMID TO MAXIMUM STRENGTH AND MUSCLE MASS

ABSTRACT

Gilang Ramadhan
0900003

Guide I : Drs. H. Dede Rohmat N, M.Pd.
Guide II : Ira Purnamasari, M.Pd.

Strength is a very important factor in achieving the feat , although many more sports activities require SAQ (Speed, Agility, and Quickness), balance, and others. But these factors have combined to force in order to obtain good results. Because strength is a fundamental physical components that are needed in the game or race. This study examines the author of a system of exercise that can increase maximal strength and muscle mass, the training system is skewed pyramid and flat pyramid.

This study aims to determine the significance of the effects of exercise and a flat pyramid and skewed pyramid toward an increase in maximal strength and muscle mass. The population in this study are students that follow UPI Student Activity Unit (UKM) Rowing, while a sample of 10 students who followed the Rowing FPOK using purposive sampling technique, which is divided into two groups, namely, group exercises and a system skewed pyramid group exercise flat pyramid system . The method used in this study is the experimental method.

After carrying out the exercise for 6 weeks with a frequency of 3 times per week obtained the results as follows: The second influence on maximal strength training systems, and training systems are skewed pyramid effect against muscle mass increased significantly. While the effect of a flat pyramid training system to muscle mass, and a comparison between the two systems to maximal strength exercise and muscle mass was not a significant difference.

Author recommends that the training system is skewed and flat pyramid pyramid used as a variation to increase maximal strength. As for increasing muscle mass skewed pyramid authors recommend exercise as one of the training system.