

ABSTRAK

DAMPAK METODE LATIHAN SISTEM SINGLE PYRAMID DAN DOUBLE PYRAMID TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN MAKSIMAL

Miko Alfiando
0906818

Pembimbing I: Drs. H. Dede Rohmat N, M.Pd.
Pembimbing II: Dr. H. R. Boyke Mulyana

Kekuatan merupakan faktor yang sangat penting dalam mencapai prestasi, meskipun banyak aktivitas olahraga lebih memerlukan SAQ (Speed, Agilitas dan Quickness), keseimbangan dan yang lainnya, tetapi faktor tersebut harus dikombinasikan dengan kekuatan agar diperoleh hasil yang baik. Oleh karena kekuatan merupakan komponen fisik yang mendasar yang sangat diperlukan dalam pertandingan maupun perlombaan. Maka dalam penelitian ini penulis meneliti tentang model latihan yang dapat meningkatkan kekuatan maksimal, yaitu model latihan sistem *single pyramid* dan sistem latihan *double pyramid*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebermaknaan dampak latihan *single pyramid* dan *double pyramid* terhadap peningkatan kekuatan maksimal. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet dayung PODSI Kota Bandung nomor *canoeing*, sedangkan sampel yang dipergunakan dalam penelitian ini terdiri dari 10 orang atlet dayung nomor *canoeing*, dengan menggunakan teknik total sampling atau sampling jenuh. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes 1RM, tujuannya untuk mengetahui kekuatan maksimal yang dimiliki oleh sampel. Alat ukur yang digunakan adalah tes diruang beban, alat yang digunakan *bench press* dan *bench row*. Setelah melaksanakan latihan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali perminggu diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari model latihan sistem *single pyramid* dan *double pyramid* terhadap kekuatan maksimal, sedangkan dari hasil perbandingan diperoleh bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan dari model latihan sistem *single pyramid* dan *double pyramid* terhadap kekuatan maksimal. Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan maka penulis menarik kesimpulan sebagai berikut : 1) terdapat pengaruh yang signifikan latihan sistem *single pyramid* terhadap peningkatan kekuatan maksimal. 2) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan sistem *double pyramid* terhadap peningkatan kekuatan maksimal. 3) Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan sistem *single pyramid* dengan *double pyramid* terhadap peningkatan s kekuatan maksimal

Kata kunci : dampak latihan, sistem *single pyramid*, sistem *double pyramid*, kekuatan maksimal

Miko Alfiando, 2014

Dampak Metode Latihan Sistem Single Pyramid Dengan Double Pyramid Terhadap Peningkatan Kekuatan Maksimal

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

THE TRAINING METHOD EFFECT OF SINGLE PYRAMID SYSTEM WITH DOUBLE PYRAMID SYSTEM IN INCREASING THE MAXIMUM STRENGTH

**Miko Alfiando¹;Dede Rohmat Nurjaya²
Boyke Mulayana³
alfiando.miko@yahoo.com**

ABSTRACT

Strength is the main factor in getting an achievement, although some sport activities need SAQ (Speed, Agility and Quickness), balance etc, but those activities have to be combined with strength to achieve a better result. Thus, strength is the basic physical component which is needed in a game or competition. Therefore, in this research the writer examines the practice model, they are single pyramid system and double pyramid system. This research is aimed at investigating the effect of single pyramid system and double pyramid system in increasing the maximum strength. The method used in this research is experimental research. Population in this research was the canoeing athletes of PODSI Kota Bandung while there were 10 canoeing athletes were used as samples in this research by using total sampling technique. The research instrument used is 1RM test, it is aimed at revealing the maximum strength of the samples. The instrument used was bench press and bench row. After the practice implemented for 6 weeks (3 times a week), the result showed that there is a significant effect of using single pyramid system and double pyramid system in increasing maximum strength, while based on the comparison, it was found that there was no significant different of using single pyramid system and double pyramid system to increase the maximum strength. Based on that background, the writer concludes: 1) There is a significant effect of using single pyramid system in increasing the maximum strength. 2) There is a significant effect of using double system pyramid in increasing maximum strength. 3) There is not any significant different of using both single pyramid system and double pyramid system in increasing maximum strength.

Keywords: The effect of practice, single pyramid system, double pyramid system, maximum strength