

**PERBANDINGAN METODE LATIHAN PIRAMID NORMAL DAN PIRAMID  
TERBALIK TERHADAP POWER ENDURANCE**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga  
Program Studi Ilmu Keolahragaan



Oleh

Astrid Nevia Nasthasya

NIM 1904740

**PROGRAM STUDI**

**ILMU KEOLAHRAGAAN**

**FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2022**

**HAK CIPTA**

**PERBANDINGAN METODE LATIHAN PIRAMID NORMAL DAN PIRAMID  
TERBALIK TERHADAP *POWER ENDURANCE***

**Oleh:**

**ASTRID NEVIA NASTHASYA**

Skripsi yang diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S1) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Astrid Nevia Nasthasya

Universitas Pendidikan Indonesia

Desember 2022

Hak Cipta dilindungi oleh undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak atau sebagian, dengan dicetak ulang, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

**LEMBAR PENGESAHAN**

ASTRID NEVIA NASTHASYA

**PERBANDINGAN METODE LATIHAN PIRAMID NORMAL DAN PIRAMID  
TERBALIK TERHADAP *POWER ENDURANCE***

Disetujui dan disahkan oleh

**Pembimbing I**



**Drs. H. Badruzaman, M.Pd.**

NIP : 195911041986011001

**Pembimbing II**



**Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd.**

NIP : 197508102001121001

Mengetahui,

**Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan**



**Prof. Agus Rusdiana, MA., Ph.D**

NIP : 19760812 2001121001

## ABSTRAK

### PERBANDINGAN METODE LATIHAN PIRAMID NORMAL DAN PIRAMID TERBALIK TERHADAP *POWER ENDURANCE*

Astrid Nevia Nasthasya

**Pembimbing I** : Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd.

**Pembimbing II** : Drs. H. Badruzaman, M.Pd

Power endurance merupakan salah satu komponen fisik yang sangat penting bagi atlet untuk mencapai hasil kekuatan maksimal dan bisa menunjang prestasi untuk atlet. Permasalahan yang terjadi adalah kapan power endurance dibutuhkan dan program metode seperti apa yang baik digunakan untuk kebutuhan atlet pada cabang olahraga apapun. Tujuan penelitian tersebut untuk mengetahui bagaimana peningkatan *power endurance upperbody* dan *lowerbody* setelah menggunakan metode latihan piramid normal dan piramid terbalik. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen *The Two-Group Pretest-Posttest Design*. Sampel yang digunakan mahasiswa tingkat dua Ilmu Keolahragaan FPOK UPI yang berjumlah 20 orang. Instrument untuk mengukur power endurance *upperbody* push up clap, sedangkan untuk mengukur *lowerbody* dengan hurdle jump. Analisis data yang digunakan yaitu uji paired simple t Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode latihan piramid normal dan terbalik memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan *Power Endurance upperbody* dan *lowerbody*.

**Kata Kunci:** Piramid Normal, Piramid Terbalik, *Power endurance*.

## DAFTAR ISI

<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>5</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>BAB I</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>PENDAHULUAN</b> .....	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.2 Rumusan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.3 Tujuan Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4 Manfaat Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.5 Struktur Organisasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB II</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>KAJIAN PUSTAKA</b> .....	Error! Bookmark not defined.
2.1 Latihan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.1 Definisi Latihan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.2 Prinsip Latihan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.3 Aspek Latihan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.4 Norma Pembebanan Latihan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.5 Komponen Kondisi Fisik .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2 Metode Latihan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.1 Metode Piramid Normal.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.2 Metode Piramid Terbalik .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3 Power Endurance.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4 Penelitian dahulu yang relevan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.6 Hipotesis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB III</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>METODE PENELITIAN</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.1 Desain Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2 Partisipan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3 Populasi dan Sampel.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4 Instrumen Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.5 Prosedur Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB IV</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>TEMUAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1 Temuan Hasil Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.1 Deskriptif Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.2 Uji Normalitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.3 Uji Hipotesis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2 Pembahasan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB V</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.1 Simpulan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.2 Implikasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.3 Rekomendasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>6</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR PUSTAKA

- Arhesa, Sandra. 2012. "Efektifitas Metode Latihan Piramid Dan Piramid Terbalik Terhadap Peningkatan Hipertrofi Otot Dada Dan Kekuatan Otot Dada Pada Atlet Binaraga Jawa Barat." : 45–51.
- Barfiman, B., Wahyuri, AS. 2019. Pembentukan Kondisi Fisik. Universitas Negeri Padang. Aprilia dkk, 2017 : 57. "Pengaruh *Weight Training* dengan Sistem Piramid Terhadap *Power Otot Tungkai*". Program Studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga FKIP UNTAN Pontianak.
- Cattan, Grégoire Hugues. 2021. "Pyramidal Systems in Resistance Training." *Encyclopedia* 1(2): 423–32.
- Dikdik, S., Paulus, P., & Luky, A. (2019). Pelatihan Kondisi Fisik. (Nita, Ed.). Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Iman, I., & Unun, U. (2019). Ilmu Kepeleatihan Olahraga. Bandung.
- Sandra A dan Rudi. 2019. "Perbandingan Metode Latihan Piramid Normal dan Terbalik Terhadap Peningkatan Hipertrofi Otot Lengan dan Paha." 95-101.
- Subarjah, Herman. 2012. Latihan Kondisi Fisik. Bandung.
- Juskhia John, Dikdik Zafar Sidik. 2017. PENGARUH METODE REPETISI DALAM LATIHAN PLYOMETRICS SINGLE-LEG SPEED HOP TERHADAP PENINGKATAN POWER ENDURANCE TUNGKAI PADA CABANG OLAHRAGA FUTSAL. PKO FPOK UPI.
- T Soendari. (2014). Populasi dan Sampel Penelitian. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Arikunto. (2006). *POPULASI DAN SAMPEL PENELITIAN | blog pribadi TOMI TRIDAYA PUTRA*.
- Baker, D., Wilson, G., & Carlyon, R. (1994). Periodization The effect on strength of manipulating volume and intensity.pdf. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 8, 235–242.
- Harsono. (2015). *Periodisasi Program Latihan* (P. Latifah (Ed.)). PT Remaja Rosdakarya.
- Buford TW, Rossi SJ, Smith DB, W. A. (2010). A comparison of periodization models during nine weeks with equated volume and intensity for strength. *Journal of Strength & Conditioning Research*, The, 0(0), 1–6.
- T Soendari. (2010). Metode Penelitian Eksperimen. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Rhea, M. R., Phillips, W. T., Burkett, L. N., Stone, W. J., Ball, S. D., Alvar, B. A., & Thomas, A. B. (2003a). A comparison of linear and daily undulating periodized programs with equated volume and intensity for local muscular endurance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 17(1), 82-87.
- Aresha, R. & S. (2019). *PERBANDINGAN METODE LATIHAN PIRAMID NORMAL DAN*. 1(2), 95–101.