

**EFEKTIFITAS LATIHAN BEBAN DENGAN METODE *COMPOUND SET*
DAN *SET SYSTEM* TERHADAP *HYPERTROPHY* OTOT LENGAN
MEMBER *FITNESS* “CLUB ARENA INTERNATIONAL”**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga



Oleh:
Puji Santoso
08603141004

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
OKTOBER 2012**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Efektifitas Latihan Beban dengan Metode *Compound Set* dan *Set System* Terhadap *Hypertrophy* Otot Lengan Member *Fitness “Club Arena International”* yang disusun oleh Puji Santoso, NIM 08603141004 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, September 2012

Pembimbing,

Ahmad Nasrulloh, M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Efektifitas Latihan Beban dengan Metode *Compound Set* dan *Set System* Terhadap *Hypertrophy* Otot Lengan Member *Fitness* “Club Arena International” yang disusun oleh Puji Santoso NIM. 08603141004 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 12 Oktober 2012 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Ahmad Nasrulloh, M.Or	Ketua Penguji
Cerika Rismayanthi, M.Or	Sekretaris Penguji
Yudik Prasetyo, M.Kes	Penguji I
Widiyanto, M.Kes	Penguji II

Yogyakarta, Oktober 2012

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,

Rumpis Agus Sudarko, M.S
NIP 19600824 1986011 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, September 2012

Yang menyatakan,

Puji Santoso
NIM 08603141004

MOTTO

“Niscaya Allah akan menunggalan orang-orang yang beriman diantaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.”

(Q.S. Al Mujadalah: 11)

“Keberhasilan adalah kemampuan untuk melewati dan mengatasi satu kegagalan kegagalan berikutnya tanpa kehilangan semangat.”

(Winston Churchill)

“Suka pada mereka yang berani hidup.”

(Chairil Anwar).

“Pertemanan tidaklah dilihat dari harta, tahta, dan jabatan seseorang, melainkan dari ketulusan dan keikhlasan yang terpancar dari dalam diri seseorang.”

(Widya Muliasari)

“Jangan pernah sia-siakan waktu Anda, karena waktu tidak akan terulang untuk kedua kalinya dan waktu itu sangatlah berharga.”

(Puji Santoso)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada Bapak, Ibu, dan semua keluarga yang telah mendoakan dan memberikan semangat. Seluruh staf Club Arena International dan member fitness Club Arena international beserta teman-teman instruktur yang telah berkenan memberikan sarana dan prasarana untuk kelancaran penelitian. Teman-teman perkuliahan khususnya M. Cahyo, Reza Budi Nugroho, Wiwit Ardiyanto mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan. Tanpa kecuali teman-teman seperjuangan Ikora 2008 Kunto Prastowo, Krisno Punto, Aditya Irama P., Tri Mulyatno, Farid Imam, Arifin Fadil, M. Yahya Wilis, Pasha Eric Juntara, Fariza Ahmad, Supriyono dan teman-teman semua yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu. Terima kasih atas bantuan yang diberikan kepada penulis dari proses pengerjaan sampai terselesaikannya skripsi ini. Tidak terlupakan juga, terima kasih penulis tujukan kepada Widya Muliasari yang telah memberikan doa, suport, dan pelajaran-pelajaran penting tentang makna dari sebuah kehidupan. Makna dari sebuah pertemanan yang tulus dan ikhlas membantu penulis dalam penulisan skripsi ini, semua akan penulis contoh dan ingat semua pembelajaran itu. Pembelajaran yang tidak akan pernah ada di dalam buku ataupun di dalam internet sekalipun. Terima kasih semua, jasa kalian tidak akan penulis lupakan. Terima kasih.

**EFEKTIFITAS LATIHAN BEBAN DENGAN METODE *COMPOUND SET*
DAN *SET SYSTEM* TERHADAP *HYPERTROPHY* OTOT LENGAN
MEMBER *FITNESS* “CLUB ARENA INTERNATIONAL**

Oleh:

Puji Santoso
08603141004

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efektifitas latihan beban menggunakan metode *compound set* dan *set system* terhadap *hypertrophy* otot lengan (*hypertrophy*) member *Fitness* “Club Arena International” Hotel Jayakarta Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *Pretest-Posttest Group Design*. Populasi penelitian yang digunakan adalah member *Fitness* “Club Arena International”. Sampel dalam penelitian ini ditentukan secara *Purposive Sampling* yang didapat sebanyak 20 orang. Teknik analisis data menggunakan uji-t dua sampel berkolerasi dengan taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian diperoleh uji t pada kelompok *compound set* diperoleh nilai t hitung (12,321) > t tabel (2,262). Hasil tersebut diartikan bahwa ada efektifitas latihan beban menggunakan metode sistem *compound set* terhadap *hypertrophy* otot lengan member *Fitness* “Club Arena International” Hotel Jayakarta Yogyakarta. Sedangkan hasil uji t pada kelompok *set system* diperoleh nilai t hitung (13,416) > t tabel (2,262). Hasil tersebut dapat diartikan bahwa ada efektifitas latihan beban menggunakan metode sistem *set system* terhadap *hypertrophy* otot lengan member *Fitness* “Club Arena International” Hotel Jayakarta Yogyakarta. Dari hasil penelitian tersebut dapat diketahui persentase peningkatan metode *compound set* sebesar 14,11 % sedangkan latihan beban menggunakan metode sistem *set system* sebesar 10,7 %. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan efektifitas metode sistem *compound set* lebih baik dibandingkan dengan metode *set system* terhadap *hypertrophy* otot lengan member *Fitness* “Club Arena International” Hotel Jayakarta Yogyakarta.

Kata Kunci : Latihan Beban, *Compound Set*, *Set System*, *Hypertrophy* Otot, Member *Fitness*

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Efektifitas Latihan Beban dengan Metode *Compound Set* dan *Set System* Terhadap *Hypertrophy* Otot Lengan Member *Fitness “Club Arena International”* dengan lancar.

Dalam penyusunan skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M.S, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian.
2. Bapak Yudik Prasetyo, M.Kes., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan yang telah memberi masukan dan pengarahan.
3. Bapak Ahmad Nasrulloh, M.Or., selaku dosen pembimbing, yang telah sabar memberikan nasehat, bimbingan dan saran pada peneliti sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
4. Bapak Prof. Dr. Suharjana, M.Kes., selaku Pembimbing akademik yang telah memberi masukan dan motivasi.

5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah membekali ilmu yang berguna kepada peneliti.
6. Ibu Avie Kuntari A. Manajer Club Arena International yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di *Fitness Centre* “Club Arena International”.
7. Yang tercinta kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan doa restu, baik moral maupun material selama penulis menuntut ilmu.
8. Teman-teman *member* dan instruktur di *Fitness Centre* “Club Arena International”, yang telah sukarela menjadi sampel dan membantu pengambilan data dalam penelitian ini.
9. Teman-teman dan rekan-rekan yang tidak memungkinkan disebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam rangka penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuh hati, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik dan saran yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi dunia pendidikan dan kesehatan.

Yogyakarta, September 2012
Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Deskripsi Teori dan Penelitian yang Relevan	9
1. Pengertian Latihan.....	9
2. Prinsip-prinsip Latihan	10
3. Komponen Latihan	14
4. Dosis Latihan.....	18

5. Latihan Beban (<i>Weight Training</i>)	20
6. Penambahan Massa Otot (<i>Hypertrophy</i>)	22
7. Metode Latihan Beban	25
8. Program Latihan <i>Hypertrophy</i> Otot.....	29
B. Kerangka Berpikir	33
C. Hipotesis	34
BAB III. METODE PENELITIAN	35
A. Desain Penelitian.....	35
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	35
C. Populasi dan Sampel Penelitian	37
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	38
E. Teknik Analisis Data.....	38
1. Uji Normalitas.....	39
2. Uji Homogenitas	40
3. Uji t	40
4. Perhitungan Persentase Peningkatan.....	41
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
A. Deskripsi Lokasi, Waktu, dan Subjek Penelitian	42
B. Deskripsi Hasil Penelitian	42
1. <i>Compound Set</i>	42
2. <i>Set System</i>	45
C. Analisis Data	47

1. Hasil Uji Persyaratan	47
a. Uji Normalitas	48
b. Uji Homogenitas	49
2. Uji Hipotesis	49
D. Pembahasan.....	51
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	54
A. Kesimpulan.....	54
B. Implikasi.....	55
C. Keterbatasan Penelitian	55
D. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN.....	58

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Program Latihan <i>Hypertrophy</i>	30
Tabel 2. Program Latihan Otot <i>Biceps</i> Metode <i>Compound Set</i>	31
Tabel 3. Program Latihan Otot <i>Triceps</i> Metode <i>Compound Set</i>	32
Tabel 4. Program Latihan Otot <i>Biceps</i> Metode <i>Set System</i>	32
Tabel 5. Program Latihan Otot <i>Triceps</i> Metode <i>Set System</i>	33
Tabel 6. Statistik Hasil Penelitian <i>Compound Set</i>	43
Tabel 7. Deskripsi Data <i>Pretest Compound Set</i>	43
Tabel 8. Deskripsi Data <i>Posttest Compound Set</i>	44
Tabel 9. Statistik Penelitian Kelompok <i>Set System</i>	45
Tabel 10. Deskripsi Data <i>Pretest</i> Kelompok <i>Set System</i>	45
Tabel 11. Deskripsi Data <i>Posttest</i> Kelompok <i>Set System</i>	46
Tabel 12. Hasil Uji Normalitas	48
Tabel 13. Hasil Uji Homogenitas	49
Tabel 14. Hasil Uji Hipotesis (Uji t).....	50
Tabel 15. Hasil Uji t (<i>Independen t sample t test</i>)	50

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bagian-bagian Otot	24
Gambar 2. Desain Penelitian.....	35
Gambar 3. Diagram Hasil Penelitian <i>Pretest Compound Set</i>	43
Gambar 4. Diagram Hasil Penelitian <i>Posttest Compound Set</i>	44
Gambar 5. Diagram Hasil Penelitian <i>Pretest Set System</i>	46
Gambar 6. Diagram Hasil Penelitian <i>Posttest Set System</i>	47
Gambar 7. <i>Arm Curl</i>	82
Gambar 8. <i>Hammer Curl</i>	82
Gambar 9. <i>Reverse Barbell Curl</i>	82
Gambar 10. <i>Barbell Curl</i>	83
Gambar 11. <i>Low Pulley Curl</i>	83
Gambar 12. <i>Concentration Bicep Curl</i>	83
Gambar 13. <i>Push Down</i>	84
Gambar 14. <i>Dumbell Triceps Extention</i>	84
Gambar 15. <i>Seated Dumbell Triceps Extention</i>	84
Gambar 16. <i>Tricep Kick Back</i>	85
Gambar 17. <i>Triceps Dips</i>	85
Gambar 18. <i>Reverse Push Down</i>	85

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	59
Lampiran 2. Program Latihan	61
Lampiran 3. Data Penelitian.....	69
Lampiran 4. Statistik Penelitian	71
Lampiran 5. Uji Normalitas	74
Lampiran 6. Uji Homogenitas.....	76
Lampiran 7. Uji-t	78
Lampiran 8. Foto Penelitian.....	82