

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN BEBAN  
METODE SISTEM SET DAN *PYRAMID* TERHADAP  
*HYPERTROPHY* OTOT PADA *MEMBERS* JETSET  
*FITNESS* PALEMBANG**

**TESIS**

**Oleh**

**Ponidi**

**NIM: 06042681620025**

**Program Studi Magister Pendidikan Olahraga**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2018**

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN BEBAN SISTEM  
SET DAN *PYRAMID* TERHADAP PERUBAHAN  
*HYPERTROPHY* OTOT PADA *MEMBERS JETSET*  
*FITNESS PALEMBANG***

**TESIS**

**Oleh**

**Ponidi**

**NIM : 06042681620016**

**Program Studi Magister Pendidikan Olahraga**

**Mengesahkan :**

**Pembimbing 1,**



**Dr. Iyakrus, M.Kes.  
NIP. 196208121987021002**

**Pembimbing 2,**



**Dr. Rostika Flora, S.Kep. M.Kes. AIFO  
NIP. 197109271994032004**

**Mengetahui:**

**Dekan FKIP,**



**Prof. Sofendi, M.A., Ph.D.  
NIP. 196009071987031002**

**Ketua Program Studi,**



**Dr. Iyakrus, M.Kes.  
NIP. 196208121987021002**

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN BEBAN SISTEM  
SET DAN *PYRAMID* TERHADAP PERUBAHAN  
*HYPERTROPHY* OTOT PADA *MEMBERS* JETSET  
*FITNESS* PALEMBANG**

**TESIS**

Oleh  
**Ponidi**  
NIM : 06042681620025

Telah diujikan dan lulus pada:


Hari : Kamis  
Tanggal : 26 Juli 2018

**TIM PENGUJI**

1. Ketua : Dr. Iyakrus, M.Kes.
2. Sekretaris : Dr. Rostika Flora, S.Kep., M.Kes.AIFO.
3. Anggota : Prof. Dr. dr. Fauziah NK, Sp.KFR., M.PH.
4. Anggota : Dr. Meirizal Usra, M.Kes.
5. Anggota : Dr. Syafaruddin, M.Kes.



Palembang, Juli 2018  
Mengetahui  
Ketua Program Studi



Dr. Iyakrus, M.Kes.  
NIP 196208121987021002

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ponidi  
NIM : 06042681620025  
Program Studi : Magister Pendidikan Olahraga

menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa tesis yang berjudul “Perbedaan Pengaruh Latihan Beban Metode Sistem Set dan *Pyramid* Terhadap Perubahan *Hypertrophy* Otot pada Members Jetset Fitness Palembang” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam tesis ini di dan/atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijauthkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang, 24 juli 2018

Yang membuat pernyataan,

  
Ponidi



NIM 06042681620025

## PRAKATA

Tesis dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan Beban Metode Sistem Set dan Pyramid Terhadap Perubahan *Hypertrophy* Otot pada Members Jetset Fitness Palembang” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd) pada Program Studi Magister Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan tesis ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada Dr. Iyakrus, M.Kes dan Dr. Rostika Flora, S.Kep., M.Kes., AIFO sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan tesis ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Prof. Soefendi, M.A., Ph.D., Dekan FKIP UNSRI, Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga Dr. Iyakrus, M.Kes, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan tesis ini. Ucapan terimakasih juga ditunjukkan kepada anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan tesis ini. Lebih lanjut penulis juga mengucapkan terimakasih kepada kedua orang tua yang telah memberikan motivasi, materi serta doa selama penulis mengikuti pendidikan.

Akhir kata, semoga tesis ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Pendidikan Olahraga dan Pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni.

Palembang, 24 juli 2018

Penulis,



Ponidi

NIM 06042681620025

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
ABSTRAK.....	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Perumusan Masalah.....	4
1.4 Tujuan Penelitian ..	4
1.5 Manfaat Penelitian ..	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Pengertian Latihan .....	6
2.2 Komponen-Komponen Latihan.....	7
2.3 Prinsip Latihan .....	9
2.4 Pengertian Latihan Beban .....	10
2.5 Metode Latihan Beban .....	14
2.6 Metode Latihan Sistem Set .....	16
2.7 Metode Latihan Pyramid.....	16
2.8 Hypertrophy Otot ..	17
2.9 Penelitian Relevan. ....	19
3.0 Kerangka Berfikir..	21
3.1 Hipotesis.....	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	24
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	24
3.2 Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	25
3.3 Definisi Operasional.....	25
3.4 Populasi Dan Sampel .....	26
3.5 Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Data .....	27
3.6 Teknik Analisis Data.....	29

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	30
4.1 Hasil Penelitian .....	30
4.2 Pengujian Hipotesis.....	31
4.3 Pembahasan.....	36
<b>BAB V KESIMPULAN .....</b>	<b>37</b>
5.1 Kesimpulan .....	37
5.2 Implikasi.....	37
5.3 Keterbatasan Penelitian.....	38
5.2 Saran.....	38
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>39</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kelebihan Dan Kekurangan Peralatan Beban .....	13
Tabel 2. Desain Faktorian 2x2 .....	24
Tabel 3. Definisi Operasional .....	25
Tabel 4. Kisi-Kisi Angket .....	28
Tabel 5. Uji Validitas Instrument .....	31
Tabel 6. Uji Reabilitas.....	32
Tabel 7. Uji Homogenitas .....	32
Tabel 8. Uji Normalitas.....	33
Tabel 9. Pembagian Kelompok Sistem Set dan <i>Pyramid</i> .....	34
Tabel 10. Uji Anava Dua Jalur.....	35



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Mesin Pivot .....	11
Gambar 2. Mesin Cam .....	12
Gambar 3. Barbel .....	12
Gambar 4. Dumbel .....	13
Gambar 5. Bagian-Bagian Otot.....	18

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan beban metode sistem set dan *pyramid* dengan motivasi tinggi dan rendah terhadap perubahan *hypertrophy* otot pada *members* Jetset Fitness Palembang. Penelitian ini adalah penelitian *Quasi eksperimen* dan rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah Anova 2x2. Populasi penelitian ini adalah *members* Jetset Fitness berjumlah 92 laki-laki. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan berdasarkan karakteristik tertentu sehingga didapatkan sampel total 40 *members*. Teknik pengumpulan data menggunakan metode angket dan tes. Instrumen tes penelitian menggunakan tali pita ukuran dengan satuan *centimeter*. Analisis data menggunakan SPSS 24.0 dengan taraf signifikansi 0.05. Hasil penelitian adalah: (1) Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap *hypertrophy* otot latihan beban sistem *pyramid* dengan rerata 177.17 lebih tinggi dibandingkan dengan latihan beban dengan sistem set dengan 174,91 (2) Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap *hypertrophy* otot metode latihan sistem set motivasi tinggi dengan rerata 176.28 dan rendah 173.54. Sedangkan metode latihan sistem *pyramid* tinggi dengan rerata 185.02 dan motivasi rendah 169.32 (3) Terdapat pengaruh interaksi antara metode latihan dan motivasi terhadap *hypertrophy* otot dengan nilai signifikansi kurang dari taraf nyata 5% ( $0.00 < 0.05$ ). Simpulan dari hasil penelitian latihan beban metode sistem set dan *pyramid* yaitu lebih efektif latihan beban menggunakan metode *pyramid* dibandingkan dengan sistem set terhadap perubahan *hypertrophy* otot. Oleh karena itu penulis mengajukan saran untuk program *hypertrophy* otot dapat menerapkan latihan beban menggunakan sistem *pyramid*.

**Kata kunci:** latihan beban, sistem set, *pyramid*, *hypertrophy* otot

## **ABSTRACT**

This study aims to determine the effect of weight training on set and pyramid system methods with high and low motivation on changes in muscle hypertrophy in Jetset Fitness Palembang members. This research is Quasi experimental research and the design used in this research is Anova 2x2. The population of this research is 92 members of Jetset Fitness. The sampling technique used purposive sampling based on certain characteristics so that a total sample of 40 members was obtained. Data collection techniques using questionnaire and test methods. The research test instrument uses a tape measure in centimeters. Data analysis uses SPSS 24.0 with a significance level of 0.05. The results of the study are: (1) There is a significant difference in effect on muscle hypertrophy in pyramid system weight training with a mean of 177.17 higher than in weight training with a set system with 174.91 (2) There is a significant difference in the effect on muscle hypertrophy method of exercise motivation set system high with a mean of 176.28 and a low of 173.54. While the high pyramid system training method with a mean of 185.02 and low motivation 169.32. (3) There is an effect of interaction between the training method and motivation on muscle hypertrophy with a significance value of less than the real level of 5% ( $0.00 < 0.05$ ). Conclusions from the results of the study of weight training systems and pyramid methods are more effective weight training using the pyramid method compared to the system set against changes in muscle hypertrophy. Therefore the authors put forward a suggestion for a muscle hypertrophy program to apply weight training using a pyramid system.

**Keywords:** weight training, set system, pyramid, muscle hypertrophy