

# PENGARUH LATIHAN BEBAN DENGAN METODE COMPOUND SET TERHADAP KEKUATAN DAN DAYA TAHAN OTOT ATLET PANAHAN UNY

Oleh: Ahmad Nasrulloh, Yudik Prasetyo, Sigit Nugroho

## ABSTRAK

Latihan beban dengan metode *compound set* merupakan latihan beban yang dilakukan dengan menggunakan dua jenis alat yang berbeda. Latihan dilakukan secara berurutan dengan tanpa adanya jeda waktu istirahat pada saat perpindahan alat. Metode *compound set* ini bertujuan untuk melatih sekelompok otot yang sama dengan menggunakan alat yang berbeda. Latihan dengan sistem ini dapat memberikan respon yang maksimal terhadap sekelompok otot yang dilatih sehingga potensi peningkatan daya tahan otot sangat dimungkinkan. Pengaruh latihan beban dengan metode *compound set* terhadap kekuatan dan daya tahan otot atlet panahan UNY.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *the one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian adalah atlet panahan UNY. Pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kekuatan otot menggunakan *hand grip strength test*, sedangkan untuk mengukur daya tahan otot tubuh bagian atas, bawah dan tengah menggunakan *muscular endurance test* dengan empat macam item tes yaitu *bench jumps*, *modified dips (man)*, *modified push up (woman)*, *bent-leg curl-ups* dan *abdominal crunches*. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas untuk mengetahui apakah data mempunyai sebaran yang berdistribusi normal. Uji homogenitas varian untuk menguji kesamaan variansi data kelompok eksperimen. Uji hipotesis menggunakan *t test*.

Berdasarkan hasil analisis uji t diperoleh nilai t hitung sebesar -14,532 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Oleh karena nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan kekuatan saat pre test dan post test. Hasil ini dapat diartikan ada pengaruh yang signifikan latihan beban dengan metode *compound set* terhadap peningkatan kekuatan atlet panahan UNY. Sedangkan untuk daya tahan otot, berdasarkan hasil analisis uji t diperoleh nilai t hitung sebesar 13,396 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Oleh karena nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan daya tahan otot saat pre test dan post test. Hasil ini dapat diartikan ada pengaruh yang signifikan latihan beban dengan metode *compound set* terhadap peningkatan daya tahan otot atlet panahan UNY.

Kata Kunci: latihan beban, metode *compound set*, kekuatan dan daya tahan otot