

# PENGARUH LATIHAN BEBAN DENGAN SISTEM PIRAMID TERHADAP KEKUATAN OTOT TUNGKAI, PUNGGUNG, GRIP STRENGTH DAN PULL AND PUSH MAHASISWA IKOR KONSENTRASI KEBUGARAN ANGGKATAN 2013

Oleh: Ahmad Nasrulloh

ABSTRAK

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan beban dengan sistem piramid terhadap kekuatan otot tungkai, punggung, *grip strength* dan *pull and push* mahasiswa Ikor konsentrasi kebugaran angkatan 2013. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *the one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian adalah mahasiswa IKOR angkatan 2013. Sampel dalam penelitian ini melibatkan seluruh mahasiswa prodi IKOR FIK UNY angkatan 2013 konsentrasi kebugaran. Instrumen yang digunakan adalah menggunakan *hand grip dynamometer*, *pull and push dynamometer* dan *back and leg dynamometer*. 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 t untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan variabel antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen. Berdasarkan hasil analisis uji t, bahwa secara keseluruhan dapat diperoleh nilai signifikansi sebesar lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan pada keempat variabel saat pre test dan post test. Adapun peningkatannya dapat dilihat pada persentase peningkatannya yaitu kekuatan otot tungkai mengalami peningkatan 7,43%, kekuatan otot punggung sebesar 22,15 %, *grip strength* kanan 41,42%, *grip strength* kiri 10,67%, dan *pull* sebesar 8,15% and *push* sebesar 11,14%.

Kata Kunci: *Latihan beban, Sistem Piramid, Kekuatan Otot*