

**PENGARUH PELATIHAN METODE *SUPER SET (BICEP CURL* DAN
HAMMER CURL) DAN *PYRAMID SET (BICEP CURL)* TERHADAP
KEKUATAN OTOT LENGAN ATLET PANCO CLUB BABUAN
DENPASAR**

Oleh
I Made Tegar Oman Wijaya , NIM 2016021004
Jurusan Olahraga dan Kesehatan

ABSTRAK

Pengaruh Pelatihan Metode *Super Set (Bicep curl* dan *Hammer Curl*) dan *Pyramid Set (Bicep Curl)* terhadap Kekuatan Otot Lengan Atlet Panco Club Babuan. Metode penelitian kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang spesifikasinya adalah sistematis, terencana dan terstruktur dengan jelas sejak awal hingga pembuatan desain penelitian (Sugiyono: 2014: 13) Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet Club Babuan. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *purposive sampling* dengan pertimbangan tertentu untuk mengambil sampel. Berdasarkan data yang diperoleh dari 30 atlet sebagai sampel. Metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan test awal (*pre-test*) dan test akhir (*post-test*). Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS versi 21 *for Windows*. Hasil penelitian menunjukan bahwa: (1) pelatihan *bicep curl* dengan metode *super set* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kekuatan otot lengan, (2) pelatihan *bicep curl* dengan metode pelatihan *pyramid set* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kekuatan otot lengan atlet panco club panco babuan, (3) pelatihan *bicep curl* dengan metode piramid set berpengaruh lebih baik dari pada metode pelatihan *super set* pada peningkatan otot lengan atlet panco club babuan.

Kata-Kata Kunci : Metode *Super Set* dan *Pyramid Set*, Kekuatan Otot Lengan

THE EFFECT OF SUPER SET (BICEP CURL AND HAMMER CURL) AND PYRAMID SET (BICEP CURL) TRAINING METHODS ON THE ARM MUSCLE STRENGTH OF PAN WRESTLING CLUB BABUAN, DENPASAR

By

I Made Tegar Oman Wijaya , NIM 2016021004

Department of Sports and Health

ABSTRACT

The Effect of Super Set (Bicep Curl and Hammer Curl) and Pyramid Set (Bicep Curl) Training Methods on the Arm Muscle Strength of PAN WRESTLING Athletes at Club Babuan. Quantitative research is a type of research whose specifications are systematic, planned, and clearly structured from the beginning to the development of the research design (Sugiyono: 2014: 13). The population used in this study were Club Babuan athletes. The sampling technique used in this study was purposive sampling with certain considerations for sample selection. Based on data obtained from 30 athletes as samples. The data collection method used in this study was a pre-test and a post-test. Data processing in this study used SPSS version 21 for Windows. The results showed that: (1) bicep curl training with the super set method had a significant effect on increasing arm muscle strength, (2) bicep curl training with the pyramid set training method had a significant effect on increasing arm muscle strength in arm wrestling athletes at the Babuan arm wrestling club, (3) bicep curl training with the pyramid set method had a better effect than the super set training method on increasing arm muscle strength in arm wrestling athletes at the Babuan arm wrestling club.

Keywords: Super Set and Pyramid Set Methods, Arm Muscle Strength