

PENGARUH METODE LATIHAN DROP SET DAN PYRAMID SET DENGAN TEKNIK FLAT BENCH PRESS TERHADAP KEKUATAN OTOT DADA PADA MEMBER FITNES

SKRIPSI



OLEH:
MADE ANANDA DWI PRASETYA PUTRA
2116041010

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA (S1)
JURUSAN ILMU OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



**Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik**

SKRIPSI

DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI GELAR SARJANA PENDIDIKAN

Menyetujui

Pembimbing I	Dr. I Wayan Muliarta, S.Pd., M.Or. NIP.198407162008121001
Pembimbing II	Prof. Dr. Made Agus Dharmadi, S.Pd., M.Pd. NIP.197608272006041001



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

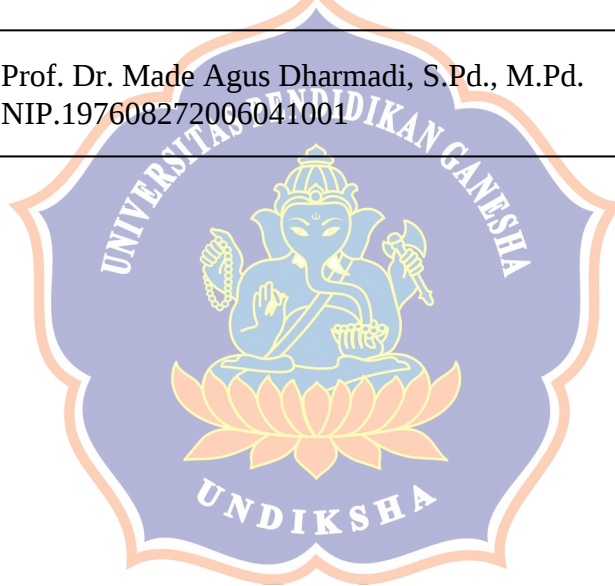


**Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik**

Skripsi oleh Made Ananda Dwi Prasetya Putra ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 25 Juni 2026

Dewan Penguji

Ketua	I Kadek Happy Kardiawan, S.Pd., M.Pd. NIP.197905132006041002
Anggota	Dr. Wasti Danardani, S.Pd., M.A. NIP.197806012001122001
Anggota	Dr. I Wayan Muliarta, S.Pd., M.Or. NIP.198407162008121001
Anggota	Prof. Dr. Made Agus Dharmadi, S.Pd., M.Pd. NIP.197608272006041001



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



**Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik**

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Ganesha
guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Menyetujui

Ketua Ujian	Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. NIP.198501172008121001
Sekretaris Ujian	Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd. NIP.197711152001121001



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



**Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik**

PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan *Drop Set* dan *Pyramid Set* dengan Teknik *Flat Bench Press* terhadap Kekuatan Otot Dada pada Member Fitnes” merupakan hasil karya ilmiah saya sendiri yang disusun secara mandiri berdasarkan kaidah akademik dan etika penulisan ilmiah yang berlaku. Seluruh data, konsep, teori, serta hasil analisis yang digunakan dalam skripsi ini diperoleh melalui proses penelitian yang jujur dan dapat dipertanggungjawabkan, serta bukan merupakan hasil plagiasi, baik sebagian maupun seluruhnya, dari karya orang lain. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa skripsi ini mengandung unsur plagiarisme atau pelanggaran terhadap etika akademik, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku di perguruan tinggi.

Singaraja, 25 Juni 2026
Yang Membuat Pernyataan



Made Ananda Dwi Prasetya Putra

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya skripsi yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan *Drop Set* dan *Pyramid Set* dengan Teknik *Flat Bench Press* terhadap Kekuatan Otot Dada pada Member Fitnes” dapat diselesaikan tepat pada waktu yang telah ditentukan dan berkesempatan menuntut ilmu di Universitas Pendidikan Ganesha (Undiksha) dipimpin oleh Prof. I Wayan Lasmawan, M.Pd., Rektor Universitas Pendidikan Ganesha. Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan (FOK), Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or., yang telah memberikan izin serta kesempatan kepada peneliti untuk berpartisipasi dalam kegiatan akademik di Fakultas Olahraga dan Kesehatan Undiksha.
2. Ketua Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan (IOK), Dr. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or., yang senantiasa memberikan motivasi dan dorongan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Sekretaris Jurusan IOK, Ketut Chandra Adinata Kusuma, S.Pd., M.Pd., selaku telah banyak membantu serta memberikan pelayanan administrasi yang optimal.
4. Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) Departemen IOK, Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd., yang telah memberikan izin dan fasilitas kepada peneliti untuk mengikuti seluruh rangkaian perkuliahan.
5. Dr. I Wayan Muliarta, S. Pd., M.Or., AIFO., selaku dosen pembimbing akademik, yang telah memberikan arahan, bimbingan, dukungan, serta motivasi selama proses studi sebagai Dosen Pembimbing I yang dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan, masukan, arahan, serta motivasi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan tepat waktu.
6. Pembimbing II, Prof. Dr. Made Agus Dharmadi, S.Pd., M.Pd, yang telah berperan dalam merencanakan, mengarahkan, membantu, serta mendorong terselesaikannya skripsi ini.

7. Seluruh dosen Program Studi PKO yang telah membekali peneliti dengan ilmu pengetahuan, wawasan, serta inspirasi sebagai bekal dalam kehidupan bermasyarakat.
8. Staf Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan serta kenyamanan dalam proses administrasi dan penyelesaian skripsi ini.
9. I Gusti Agung Kusuma Yudha Rai yang merupakan pendiri dan pemilik jaringan pusat kebugaran Rai *Fitness*, yang telah memberikan izin dan kewenangan kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian di Akuatik Buleleng.
10. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi PKO yang senantiasa memberikan dukungan, bantuan, dan semangat selama penyusunan skripsi ini.
11. Keluarga besar peneliti yang selalu memberikan doa, dukungan moral, serta motivasi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
12. Seluruh pihak lain yang telah memberikan kontribusi dan bantuan berharga dalam kelancaran penyusunan skripsi ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Mengingat keterbatasan dan kemampuan peneliti, maka peneliti menyadari bahwa informasi yang disajikan meski begitu, tesis ini masih jauh dari sempurna. Agar skripsi ini dapat berjalan dengan lancar, penulis sangat menantikan kritik dan saran yang bermanfaat dari seluruh pihak yang berkepentingan. Peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak, khususnya bagi kemajuan dunia pendidikan.

Singaraja, 25 Juni 2026

Made Ananda Dwi Prasetya Putra

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGUJIAN SKRIPSI	iii
HALAMAN PENERIMAAN PANITIA UJIAN SKRIPSI.....	iv
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah Penelitian	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	8
1.3 Pembatasan Masalah.....	8
1.4 Rumusan Penelitian	8
1.5 Tujuan Penelitian.....	9
1.6 Manfaat Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN TEORI.....	11
2.1 Hakikat Fitness.....	11
2.2 Anatomi dan Fisiologi.....	12
2.3 Jenis-Jenis Otot pada Manusia.....	13
2.4 Jenis-Jenis Jaringan Otot pada Manusia.....	17
2.5 Program Latihan	20
2.6 Frekuensi Latihan.....	21
2.7 Durasi Latihan.....	22
2.8 Volume Latihan.....	23
2.9 Metode Latihan.....	24

2.10 Teknik Latihan.....	27
2.11 <i>Range of Motion (ROM)</i>	30
2.12 <i>Repetition Maximum (RM)</i>	31
2.13 Penelitian Relevan.....	32
2.14 Kerangka Berpikir.....	34
2.15 Hipotesis Penelitian.....	35
BAB III METODE PENELITIAN	36
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	36
3.2 Rancangan Penelitian	37
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	39
3.4 Metode Pengumpulan Data	40
3.5 Teknik Analisis Data	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	53
4.1 Deskripsi Data	53
4.2 Pengujian Prasyarat Analisis	57
4.3 Pengujian Hipotesis	59
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian	61
4.5 Implikasi	66
BAB V PENUTUP.....	69
5.1 Rangkuman	69
5.2 Simpulan.....	71
5.3 Saran.....	72
DAFTAR RUJUKAN	75
LAMPIRAN-LAMPIRAN	79
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	127

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Jadwal Latihan	7
Tabel 2.1 Skala Intensitas Berdasarkan Kinerja Maksimum	20
Tabel 2.2 Intensitas Latihan Berdasarkan Denyut Nadi.....	21
Tabel 2.3 Prediksi Rumus untuk Menghitung Denyut Jantung Maksimal	21
Tabel 2.4 Durasi latihan pada <i>fitness</i>	23
Tabel 2.5 Volume latihan.....	24
Tabel 3.1 Skema <i>Non Equivalent Control Group Design</i>	37
Tabel 3.2 Pembagian kelompok secara <i>Ordinil Pairing</i>	39
Tabel 3.3 Pola latihan <i>IRM</i>	43
Tabel 3.4 Program latihan	44
Tabel 3.5 Jadwal Latihan Metode <i>Drop Set</i>	46
Tabel 3.6 Jadwal Latihan <i>Pyramid set</i>	47
Tabel 4.1 Hasil Analisis Deskriptif.....	53
Tabel 4.2 Rata-rata Kekuatan Otot Dada Berdasarkan Usia, Tinggi Badan, dan Berat Badan pada Metode <i>Drop Set</i>	55
Tabel 4.3 Rata-rata Kekuatan Otot Dada Berdasarkan Usia, Tinggi Badan, dan Berat Badan pada Metode <i>Pyramid Set</i>	56
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas pada <i>Kolmogorov–Smirnov</i> dan <i>Shapiro–Wilk</i>	57
Tabel 4.5 Hasil Uji Chi-Kuadrat	58
Tabel 4.6 Hasil Uji Homogenitas (<i>Levene’s Test</i>)	59
Tabel 4.7 Ringkasan Hasil Uji <i>Paired Sample Test</i> pada Metode <i>Drop Set</i>	60
Tabel 4.8 Ringkasan Hasil Uji <i>Paired Sample Test</i> pada Metode <i>Pyramid Set</i>	60
Tabel 4.9 Hasil Uji <i>Pooled Variance (Equal Variances Assumed)</i> antara Metode <i>Drop Set</i> dan <i>Pyramid Set</i> terhadap Kekuatan Otot Dada	61

DAFTAR GAMBAR

		Halaman
Gambar 2.1	Otot Dada	13
Gambar 2.2	Otot Lengan.....	14
Gambar 2.3	Otot Bahu	15
Gambar 2.4	Otot <i>Core</i>	16
Gambar 2.5	Otot Lurik.....	18
Gambar 2.6	Otot Polos.....	19
Gambar 2.7	Otot Jantung	19
Gambar 2.8	<i>Chest Bench Press</i>	28
Gambar 2.9	<i>Incline Bench Press</i>	28
Gambar 2.10	<i>Decline Bench Press</i>	30
Gambar 2.11	Kerangka Berpikir	34
Gambar 3.1	Petunjuk Pelaksanaan Tes	42
Gambar 3.2	Penggunaan <i>Smith Machine</i>	44



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Permohonan Penelitian	80
Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian	81
Lampiran 3 Hasil Observasi	82
Lampiran 4 Hasil Analisis Deskriptif	102
Lampiran 5 Uji Normalitas	111
Lampiran 6 Uji Homogenitas	117
Lampiran 7 Uji <i>Paired Sampel Test</i>	118
Lampiran 8 Hasil <i>Polled Varian Test</i>	119
Lampiran 9 Tabel Distribusi F	120
Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian	121

