ABSTRAK

Stepanus Ginting. (NIM 6203210038). Pengaruh Latihan Beban dengan Metode *Drop Set* terhadap Peningkatan *Hypertrophy* pada Atlet Tarung Derajat Universitas Negeri Medan. (Pembimbing: Alin Anggreni Ginting, S.Pd., M.Kes.) Skripsi. Medan: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, 2025.

Latihan beban merupakan latihan yang dapat menyebabkan kontraksi otot. Latihan ini dapat menggunakan berat badan atau perangkat lain untuk merangsang kerja otot dengan menargetkan kelompok otot tertentu. Dalam latihan beban,ada beberapa metode yang dapat ditetapkan, salah satunya yaitu metode *drop set. Drop set* merupakan latihan yang dilakukan sebagai perpanjangan dari set awal latihan dimana pengangkat beban ditentukan jumlah repetisi sampai ke titik kegagalan relatif, menurunkan beban, dan pengangkat terus menyelesaikan jumlah set dan repetisi sampai gagal. Penelitian ini bertujuan mengetahui "Pengaruh latihan beban dengan metode *drop set* terhadap peningkatan *hypertrophy* pada atlet tarung derajat Universitas Negeri Medan. Metode pada penelitian ini menggunakan eksperimen dengan desain *one group pre-post test design*. Populasi pada penelitian ini, yaitu atlet putra yang aktif dalam UKM tarung derajat Unimed yang berjumlah 19 orang, dan pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yang dimana telah didapat 8 atlet tarung derajat Universitas Negeri Medan. Data dikumpulkan dengan menggunakan timbangan *luna life*, yang kemudian disambungkan ke android, kemudian hasil akan dilihat pada aplikasi OKOK internasional. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis dengan uji normalitas dan uji homogenitas, sebagai uji prasyarat uji hipotesis. Dari uji normalitas diperoleh nilai *hypertrophy* sebelum dilakukan *drop set* sebesar 0,271 dan setelah dilakukan *drop set* sebesar 0,510. Hal ini menandakan data terdistribusi normal karna nilai signifikan nya > 0,05. Dari data uji homogenitas diperoleh nilai *levene statistic* berdasarkan *mean* sebesar 0,077 dengan signifikan sebesar 0,785, nilai *levene statistic* berdasarkan *median* sebesar 0,024 dengan signifikan sebesar 0,080, dan nilai *levene statistic* berdasarkan *trimmed mean* sebesar 0,024 dengan signifikan sebesar 0,880. Dari hasil tersebut diketahui nilai signifikan lebih besar dari 0,05, yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan dalam *varians hypertrophy* antara kelompok sebelum dan sesudah melakukan drop set. Dengan demikian, varians antara kedua kelompok dapat dianggap homogen. Uji hipotesis menggunakan uji t – berpasangan dan diperoleh hasil dari paired *samples statistics(%)* sebelum dilakukan *drop set* rata rata sebesar 48,01% dengan standar deviasi sebesar 4,94063 dan nilai standar *error mean* sebesar 1,746778 dan setelah dilakukan *drop set* sebesar 49,25% dengan standar deviasi sebesar 4,67272 dan nilai standar *error mean* sebesar 1,65205. Dari hasil *paired sampeles correlations* diperoleh nilai korelasi antara *persentase hypertrophy* sebelum dan sesudah dilakukan *drop set* adalah 0,979 dengan nilai signifikansi 0,000 yang menunjukkan hubungan yang kuat dan signifikan. Dari hasil *paired samples test* diproleh t – hitung 3452 dengan nilai p = 0,011 dan p < 0,05. Sehingga nilai tersebut menunjukkan perubahan yang signifikan secara statistik setelah mengikuti program *drop set.*

Kata Kunci: Latihan Beban, *Drop Set, Hypertrophy*

ABSTRACT

Stepanus Ginting. (NIM 6203210038). The Effect of Weight Training with the Drop set Method on Increasing Hypertrophy in Tarung Derajat Athletes, State University of Medan. (Supervisor: Alin Anggreni Ginting, S.Pd., M.Kes.)
Thesis. Medan: Faculty of Sports Science, State University of Medan, 2025.

Weight training is an exercise that can cause muscle contractions. This exercise can use body weight or other devices to stimulate muscle work by targeting specific muscle groups. In weight training, there are several methods that can be determined, one of which is the drop set method. Drop sets are exercises that are performed as an extension of the initial set of exercises where the weightlifter is determined the number of repetitions to the point of relative failure, lowers the weight, and the lifter continues to complete the number of sets and repetitions to failure. This study aims to determine "The effect of weight training with the Drop set method on increasing Hypertrophy in Tarung Derajat Athletes, State University of Medan. The method in this study uses a quasi-experimental design with a one group pre-post test design. The population in this study, namely male athletes who are active in UKM Tarung Derajat Unimed, totaling 12 people, and sampling in this study was carried out using a purposive sampling technique where 8 Tarung Derajat athletes from State University of Medan were obtained. Data were collected using a luna life scale, which was then connected to an android, then the results will be seen on the international OKOK application. The data obtained were then analyzed using a normality test and a homogeneity test, as a prerequisite test for hypothesis testing. From the normality test, the hypertrophy value before the drop set was 0.271 and after the drop set was 0.510. This indicates that the data is normally distributed because the significant value is> 0.05. From the homogeneity test data, the Levene statistic value based on the mean was 0.077 with a significance of 0.785, the Levene statistic value based on the median was 0.024 with a significance of 0.080, and the Levene statistic value based on the trimmed mean was 0.024 with a significance of 0.880. From these results, it is known that the significance value is greater than 0.05, which indicates that there is no significant difference in hypertrophy variance between groups before and after the drop set. Thus, the variance between the two groups can be considered homogeneous. Hypothesis testing uses a paired t-test and the results of paired samples statistics (%) before the drop set were an average of 48.01% with a standard deviation of 4.94063 and a standard error mean value of 1.746778 and after the drop set was 49.25% with a standard deviation of 4.67272 and a standard error mean value of 1.65205. From the results of paired samples correlations, the correlation value between the percentage of hypertrophy before and after the drop set was 0.979 with a significance value of 0.000 indicating a strong and significant relationship. From the results of the paired samples test, the t-count was 3452 with a p value = 0.011 and p < 0.05. So that the value shows a statistically significant change after following the drop set program.

Keywords: *Hypertrophy, Drop set, Experimental Test*