ABSTRAK

Arnold Leonardo Tambunan (NIM: 6203210032), "Pengaruh Latihan Beban Dengan Metode Dropset Terhadap Massa Otot Dan Massa Lemak Pada Member Squad Gym Medan". (Pembimbing: Nurhamida Sari Siregar) Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan 2025.

Perkembangan pusat kebugaran dan minat masyarakat terhadap latihan beban terus meningkat seiring dengan kesadaran akan pentingnya kebugaran dan komposisi tubuh ideal. Salah satu metode latihan beban yang populer namun belum banyak dimanfaatkan secara optimal adalah dropset, yang diyakini mampu memberikan stimulasi otot lebih intens untuk meningkatkan massa otot dan menurunkan massa lemak. Namun, masih banyak individu yang belum memahami metode ini dalam program latihan mereka. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan beban dengan metode dropset terhadap peningkatan massa otot dan penurunan massa lemak pada member Squad Gym Medan.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain one group pretest-posttest. Populasi penelitian adalah seluruh member Squad Gym Medan, dengan sampel sebanyak 12 orang yang diambil melalui teknik purposive sampling. Program latihan dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekuensi tiga kali seminggu menggunakan metode dropset. Instrumen pengukuran massa otot dan massa lemak menggunakan timbangan scan Carada. Analisis data dilakukan dengan uji normalitas, homogenitas, dan paired sample t-test menggunakan program SPSS versi 25.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan massa otot dari rata-rata 34,14 menjadi 39,18 dan penurunan signifikan massa lemak dari rata-rata 22,93 menjadi 18,48. Uji paired sample t-test menghasilkan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya pengaruh yang signifikan dari latihan beban dengan metode dropset terhadap peningkatan massa otot dan penurunan massa lemak. Kesimpulannya, metode dropset terbukti efektif dalam meningkatkan massa otot dan mengurangi massa lemak secara signifikan pada member gym.

Kata Kunci: Latihan beban, Metode *Dropset,* Massa Otot, Massa Lemak

ABSTRACT

Arnold Leonardo Tambunan (NIM: 6203210032), ***"The Effect of Resistance Training Using the Dropset Method on Muscle Mass and Fat Mass at Member Squad Gym Medan".(Supervisor: Nurhamida Sari Siregar) Thesis: Faculty of Sports Science, Universitas Negeri Medan, 2025.***

The growth of fitness centers and public interest in resistance training continues to rise along with increased awareness of the importance of fitness and ideal body composition. One popular and widely regarded effective method of resistance training is the dropset method, which is believed to provide more intense muscle stimulation, thereby increasing muscle mass and reducing fat mass effectively. However, many individuals still do not fully understand or utilize this method optimally in their training programs. Therefore, this study aims to determine the effect of resistance training using the dropset method on increasing muscle mass and reducing fat mass among members of Squad Gym Medan.

This research employed an experimental method with a one group pretest-posttest design. The research population was all members of Squad Gym Medan, with a sample of 12 members selected using the purposive sampling technique. The training program was carried out for 6 weeks with a frequency of three sessions per week, utilizing the dropset method. The measurement instrument used was the Carada scan scale to assess muscle mass and fat mass. Data analysis techniques included normality test, homogeneity test, and paired sample t-test using SPSS version 25.

The results showed a significant increase in average muscle mass from 34.14 to 39.18 and a significant decrease in average fat mass from 22.93 to 18.48. The paired sample t-test revealed a significance value (p) of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of resistance training using the dropset method on increasing muscle mass and reducing fat mass. In conclusion, the dropset method was proven to be effective in significantly increasing muscle mass and reducing fat mass among the gym members.

Keywords*: Resistance training, Dropset method, Muscle mass, Fat mass*