

## ABSTRAK

### **Pengaruh Metode Latihan Sistem Set terhadap Kemampuan Angkatan *Snatch* Atlet3 Angkat Besi PABBSI Kabupaten Tanah Datar**

**Oleh: Ade Rezky**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya prestasi atlet angkat besi PABBSI Kabupaten Tanah Datar. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat sejauh mana pengaruh metode latihan sistem set terhadap kemampuan *snatch* atlet angkat besi PABBSI Kabupaten Tanah Datar.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet angkat besi PABBSI kabupaten tanah datar yang berjumlah 6 orang. Pengambilan sampel ditetapkan secara *total sampling*. Maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 6 orang atlet. Instrument penelitian ini adalah kemampuan *snatch* angkat besi. Teknik analisis dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan uji t

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : Latihan beban sistem set memberikan pengaruh terhadap kemampuan *Snatch* Atlet Angkat Besi PABBSI Kabupaten Tanah Datar. Dengan nilai  $t_{hitung}$  4,54 sedangkan  $t_{tabel}$  sebesar 2,02. Berdasarkan pengambilan keputusan maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  (4,54 > 2,02)