

## ABSTRAK

**Angga Kurniawan, 2019: Perbedaan Hasil Latihan Beban Sistem Set dan Sirkuit Terhadap Kemampuan *Snatch* (Studi Eksperimen Pada Atlet Angkat Besi Kota Sawahlunto)**

Masalah pada penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *snatch* atlet angkat besi kota sawahlunto. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan hasil latihan beban sistem set dan latihan beban sistem sirkuit terhadap kemampuan *snatch* atlet angkat besi kota Sawahlunto.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet angkat besi kota Sawahlunto yang berjumlah 17 orang, 12 putra dan 5 orang putri. Cara pengambilan sampel dengan *purposive sampling*, sampel yang dipakai hanya atlet putra saja yang berjumlah 12 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan *snatch* dengan memakai *judgement*. Analisa data dan pengujian hipotesis penelitian Menggunakan uji-t dengan taraf signifikansi  $\alpha=0,05$ .

Hasil penelitian ini adalah: 1) Latihan beban sistem set memberikan pengaruh terhadap kemampuan *Snatch* atlet angkat besi Sawahlunto. Dengan nilai  $t_{hitung}$  6,34 sedangkan  $t_{tabel}$  sebesar 2,02. Berdasarkan pengambilan keputusan maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $6,34 > 2,02$ ). 2) Latihan beban sistem sirkuit terhadap kemampuan *Snatch* atlet angkat besi Sawahlunto. Dengan nilai  $t_{hitung}$  7,02 sedangkan  $t_{tabel}$  sebesar 2,02. Berdasarkan pengambilan keputusan maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $7,02 > 2,02$ ). 3) Tidak terdapat perbedaan hasil antara latihan beban sistem set dan sistem sirkuit terhadap kemampuan *Snatch* angkat besi Sawahlunto. Dengan nilai  $t_{hitung}$  0,00 sedangkan  $t_{tabel}$  sebesar 2,02. Berdasarkan pengambilan keputusan maka  $t_{hitung} < t_{tabel}$  ( $0,00 < 2,02$ ).