

ABSTRAK

Komparasi Penggunaan Rating Of Perceived Exertion (RPE) dan Repetisi Maksimal (1 RM) pada Intensitas Latihan Beban Angkatan *Squat* Atlet Angkat Berat di Sasana Gladiator Kota Padang

Oleh: Ridwan Saputra

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan angkatan *squat* atlet angkat berat dalam melakukan latihan, terutama saat pertandingan, dimana kemampuan atlet angkat berat dalam melakukan angkatan *squat*nya tidak maksimal. Jenis penelitian adalah eksperimen semu. Populasi penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* yaitu semua atlet angkat berat sebanyak 8 orang. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui metode latihan yang lebih efektif digunakan antara latihan menggunakan skala *Rating Of Perceived Exertion (RPE)* atau Repetisi maksimal (1RM).

Didapat rata-rata hasil kelompok metode latihan skala *Rating Of Perceived Exertion (RPE)* terjadi peningkatan yaitu 133,75, berdasarkan analisis menyatakan jika latihan skala *Rating Of Perceived Exertion (RPE)* memiliki pengaruh dalam meningkatkan kemampuan *squat* atlet angkat berat. Kelompok yang menggunakan metode Repetisi maksimal (1RM) terjadi peningkatan yaitu 73,75 yang diperoleh dari rata-rata akhir kelompok Repetisi Maksimal (1RM), dari hasil analisis menyatakan latihan menggunakan metode repetisi maksimal (1RM) memiliki pengaruh terhadap kemampuan *squat* atlet angkat berat.

Berdasarkan analisis lebih dari kedua tes menyatakan jika latihan menggunakan metode repetisi maksimal (1RM) lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan *squat* atlet. Hal ini dibuktikan dengan hasil pengukuran t_{hitung} kelompok tes repetisi maksimal (1 RM) lebih besar dari t_{hitung} kelompok *rating of perceived exertion (RPE)* yaitu t_{hitung} 207,7 lebih besar dari t_{tabel} sebesar 0,711 dengan taraf signifikan $\alpha = 0.5$,

Kata Kunci: Rating of Perceived Exertion, Repetisi Maksimal, Latihan beban angkatan squat