

ABSTRAK

Nailatul Fadilla (2019) Pengaruh Latihan Daya Tahan Aerobik Terhadap Kemampuan Menembak Atlet Putra Perbakin Kota Bukittinggi

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan menembak dikarenakan kurangnya daya tahan aerobik atlet putra PERBAKIN kota Bukittinggi. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan daya tahan aerobik, dan variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan menembak. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk melihat sejauh mana pengaruh latihan daya tahan aerobik terhadap kemampuan menembak atlet putra PERBAKIN kota Bukittinggi.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet putra kelas *youth* PERBAKIN kota Bukittinggi, atlet yang mengikuti latihan berjumlah 12 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, jadi jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 7 orang atlet. Instrumen penelitian ini adalah kemampuan menembak atlet putra PERBAKIN kota Bukittinggi. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan uji t-test.

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan daya tahan aerobik terhadap kemampuan menembak atlet putra PERBAKIN kota Bukittinggi, hal ini dibuktikan dengan nilai t_{hitung} **28,44** sedangkan t_{tabel} sebesar **1,943** dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.