

ABSTRAK

Zaky Sabri. 2019. “Pengaruh Latihan *Drop Push-Up* Terhadap Daya Tahan Kekuatan Kemampuan Atlet Dayung *Dragon Boat* Jarak 500 Meter Pada Atlet Dayung Kabupaten Padang Pariaman”.

Permasalahan yang utama pada atlet dayung *dragon boat* Kabupaten Padang Pariaman adalah banyak dari mereka yang memiliki berbagai macam target latihan seperti tujuan untuk kemampuan daya tahan kekuatan dan meningkatkan kondisi fisik dan target latihan lainnya yang diinginkan, tetapi mereka tidak mengetahui bagaimana prinsip yang tepat untuk target latihan, banyak yang hanya melakukan latihan dengan pengetahuan seadanya dan mengeluhkan hasil yang kurang signifikan terhadap target latihan yang diinginkan.

Metode penelitian yang digunakan adalah *eksperimen semu* dengan (*quasi eksperimen*). Bentuk penelitian yang digunakan adalah latihan *drop push-up* populasi dalam penelitian ini adalah atlet dayung *dragon boat* Kabupaten Padang Pariaman berjumlah 30 orang. Sebelum penelitian dilakukan jumlah sampel yang didapatkan 10 sampel yang memiliki target latihan *drop push-up*. Penelitian dimulai pada tanggal 10 Juni-15 Juli 2019 dengan rentang umur para sampel adalah antara 20 tahun – 25 tahun. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* pada anggota yang memiliki target latihan *drop push-up*. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji T pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Berdasarkan hasil penelitian dari perhitungan uji t didapatkan $t_{hitung} (9,23) > t_{tabel} (2,26)$ untuk t_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dapat diberikan kesimpulan sebagai berikut, terdapat pengaruh yang signifikan latihan *drop push-up* terhadap daya tahan kekuatan kemampuan atlet dayung *dragon boat* jarak 500 meter pada atlet dayung Kabupaten Padang Pariaman.

Kata Kunci : *Drop Push-Up*, Daya Tahan Kekuatan