

ABSTRAK

Anton Wahyudin (2019) : Pengaruh Latihan *Push Up* dan *Pull Up* terhadap Kekuatan otot lengan Atlet Bola Basket Klub OGC (*Ocean Generation Club*) Kota Padang

Masalah penelitian adalah kurangnya kekuatan otot lengan Atlet Bola Basket Klub OGC (*Ocean Generation Club*) Kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *push Up* dan *pull Up* terhadap kekuatan otot lengan atlet Bola Basket Klub OGC (*Ocean Generation Club*) Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet yang terdaftar pada Klub OGC Kota Padang yang aktif berlatih sampai sekarang yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel adalah dengan teknik *purposive sampling*, maka, sampel dalam penelitian ini adalah atlet putra Klub OGC Kota Padang yang berjumlah 15 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan *pre-test* dan *post-test* kekuatan otot lengan atlet Bola Basket Klub OGC (*Ocean Generation Club*) Kota Padang menggunakan tes kekuatan mendorong. Analisa data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparasi dengan menggunakan rumus uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Dapat diperoleh hasil : (1) Terdapat Pengaruh yang Signifikan dari Latihan *Push up* Terhadap Kekuatan Otot Lengan Atlet Bola Basket Klub OGC (*Ocean Generation Club*) Kota Padang, (2) Terdapat Pengaruh yang Signifikan dari Latihan *Push up* Terhadap Kekuatan Otot Lengan Atlet Bola Basket Klub OGC (*Ocean Generation Club*) Kota Padang dan (3) Terdapat Perbedaan Pengaruh antara Latihan *Push Up* dengan Latihan *Pull Up* terhadap Kekuatan Otot Lengan Atlet Basket Klub OGC (*Ocean Generation Club*) Kota Padang dimana Latihan *Push Up* memberikan pengaruh yang lebih besar dibandingkan latihan *pull up* terhadap peningkatan Kekuatan Otot Lengan Atlet Bola Basket Klub OGC (*Ocean Generation Club*) Kota Padang.

Kata Kunci : Latihan Push Up, Latihan Pull Up, Kekuatan Otot Lengan