

## ABSTRAK

### **Dwipa Aprisandy (2019) : Pengaruh *Weight Training* Terhadap Daya Ledak Otot Lengan. (Studi Eksperiment Pada Atlet Karate Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang).**

Penelitian ini berlandaskan pada kenyataan mengenai rendahnya kemampuan memukul atlet karate Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang, masalah ini diduga disebabkan oleh beberapa faktor yang diantaranya adalah rendahnya kemampuan daya ledak otot lengan. Penelitian ini termasuk dalam penelitian eksperiment semu dan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *Weight Training* menggunakan *Bench Press* terhadap daya ledak otot lengan atlet karate Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret sampai April 2019 di Gedung Labor FIK tepatnya di aula karate dan Fitnes Centre. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet karate Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang yang berjumlah 30 orang dimana sebanyak 22 orang atlet putra dan 8 orang atlet putri yang berusia 18-25 tahun dan sampel diambil berdasarkan teknik *Purposive Sampling* sebanyak 15 orang atlet putra dan putri yang berumur 18-20 atau *Under 21*. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan tes *Two Hand Medicine Ball Push*. Data yang diperoleh dianalisis dengan uji *t-test*.

Berdasarkan analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *t-test*. Hasil pengolahan data dalam penelitian ini adalah: 1) diperoleh rata-rata (2.96) menjadi (3.48), artinya penerapan *Weight Training* dengan bentuk latihan beban menggunakan bench press dapat meningkatkan daya ledak otot lengan ditandai dengan diperoleh  $t_{hitung} (5,1376) > t_{tabel} (1.753)$ , artinya penerapan *Weight Training* menggunakan *Bench Press* dapat meningkatkan daya ledak otot lengan atlet karate Pendidikan Olahraga Unverisitas Negeri Padang, dimana menunjukkan hasil yang baik.

**Kata kunci :** *Weight Training*, Daya Ledak, Otot Lengan