

Septio Arif Welfitama: Pengaruh Latihan *Push Up* Dan Pemberian Dadih Terhadap Kekuatan Otot Lengan Pemain Bola Basket Sman 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota

Abstrak

Penelitian ini berdasarkan pada masalah, yaitu rendahnya kemampuan shooting pemain bola basket SMAN 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *push-up* dan pemberian dadih terhadap kekuatan otot lengan pemain bola basket SMAN 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota.

Penelitian ini termasuk dalam penelitian eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain bola basket SMAN 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota yang berjumlah 15 orang dan sampel diambil berdasarkan *Purposive Sampling* sebanyak 12 orang pemain dengan menggunakan test *Expanding dynamometer*. Data yang diperoleh dianalisis dengan uji t-test dengan taraf signifikan 0,05.

Berdasarkan analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji t-test. Hasil pengolahan data dalam penelitian ini di peroleh rata-rata (25,5 kg) menjadi (27,25 kg) untuk latihan *push-up*, dan untuk latihan *push-up* dengan pemberian dadih di peroleh rata-rata (29,833 kg) menjadi (33,83 kg) artinya penerapan bentuk latihan *push-up* dan latihan *push-up* dengan pemberian dadih dapat meningkatkan kekuatan otot lengan ditandai dengan diperoleh t hitung (4,86) > t tabel (2,015) untuk latihan *push-up* dan t hitung (7,74) > t tabel (2,015) untuk latihan *push-up* dengan pemberian dadih, artinya penerapan bentuk latihan *push-up* dan latihan *push-up* dengan pemberian dadih dapat meningkatkan kekuatan otot lengan pemain bola basket SMAN 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota, dimana menunjukkan bahwa hasil latihan *push-up* dengan pemberian dadih memberikan hasil yang lebih efektif.

Kata kunci: Latihan *Push-Up* dan Pemberian Dadih, Kekuatan Otot Lengan