

ABSTRAK

Rezky Hidayat (2018) : Pengaruh Metode Latihan *Push-Up* dan Latihan *Clapping Push-Up* Terhadap Daya Ledak Otot Lengan Study Kasus Pada Atlet Pencak Silat Tuah Pandeka Rajo

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya daya ledak otot lengan atlet pencak silat tuah pandeka rajo. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *push-up* dan latihan *clapping push-up* terhadap daya ledak otot lengan atlet pencak silat tuah pandeka rajo.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Penelitian ini dilaksanakan di perguruan pencak silat tuah pandeka rajo. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pencak silat di perguruan tuah pandeka rajo yang berjumlah 15 orang putra, penarikan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat tuah pandeka rajo yang berjumlah 10 orang putra. Teknik pengambilan data dengan tes *two hand medicine ball put*. Data di analisis dengan uji statistik beda rerata hitung (*t-test*) pada taraf signifikan $\alpha=0,05$.

Hasil penelitian diperoleh sebagai berikut: 1) Terdapat pengaruh latihan *push-up* terhadap daya ledak otot lengan dengan hasil Thitung $14,6126 > T_{tabel} 2,13$, 2) Terdapat pengaruh latihan *clapping push-up* terhadap daya ledak otot lengan dengan hasil Thitung $17,898 > T_{tabel} 2,13$, 3) Latihan *clapping push-up* lebih efektif dari latihan *push-up* terhadap daya ledak otot lengan dengan peningkatan latihan *clapping push-up* sebesar 0,896, sedangkan peningkatan latihan *push-up* sebesar 0,432.

Kata Kunci : *Push-Up*, *Clapping Push-Up*, Daya Ledak Otot Lengan