

ABSTRAK

Tessy Silvia, 2022 : Kombinasi Latihan *Pull Up*, *Push Up* dan *Plank Exercise* terhadap Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Atlet Dayung (*Dragon Boat*) Putri Sumatera Barat Jarak 500 Meter

Masalah dalam penelitian ini adalah diduga kurangnya daya tahan kekuatan otot lengan atlet dayung (*dragon boat*) putri Sumatera Barat Jarak 500 Meter. Penelitian ini yang bertujuan untuk melihat hasil kombinasi latihan *pull up*, *push up* dan *plank exercise* terhadap daya tahan kekuatan otot lengan.

Jenis penelitian ini adalah quasi eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah tim Dayung (*dragon boat*) putri Sumatera Barat berjumlah 10 orang. Penarikan sampel diambil dengan teknik *total sampling*. Instrument penelitian menggunakan tes *ergometer*. Teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *liliefors* dan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$.

Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh kombinasi latihan *pull up*, *push up*, dan *plank exercise* terhadap daya tahan kekuatan otot lengan dengan skor rata-rata 3,42 detik pada *pre test*, dan skor rata-rata 2,86 detik pada *post test*. Hal ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji “t” diperoleh hasil $t_{hitung} = 6,01 > t_{tabel} = 1,833$. Jadi, H_0 di tolak sedangkan H_a diterima. Kesimpulan, terdapat pengaruh yang signifikan dari kombinasi latihan *pull up*, *push up*, dan *plank exercise* terhadap daya tahan kekuatan otot lengan.

Kata Kunci : Kombinasi Latihan *Pull Up*, *Push Up* dan *Plank Exercise*, Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan