

ABSTRAK

Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Bench Press Terhadap Daya Ledak Otot Lengan Atlet UK Karate UNP.

OLEH : Fella Maifitri

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi peneliti yaitu rendahnya daya ledak otot lengan atlet Unit Kegiatan karate Universitas Negeri Padang, hal ini dapat dilihat pada saat melakukan teknik dasar pukulan yang kurang bagus dan tidak maksimal. Dan salah satu upaya untuk meningkatkan daya ledak otot lengan yang benar adalah dengan pemilihan bentuk latihan yang efektif dan efisien. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk melihat Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Bench Press Terhadap Daya Ledak Otot Lengan Atlet UK karate UNP.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu. Populasi pada penelitian ini adalah atlet Unit Kegiatan karate Universitas Negeri Padang yang berjumlah 22 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan *Total Sampling*, maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 22 orang. Setelah data didapat, maka teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-t.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan : 1) Bentuk latihan beban memberikan pengaruh yang signifikan terhadap daya ledak otot lengan atlet Unit Kegiatan karate Universitas Negeri Padang, 2) Latihan Beban Menggunakan Bench Press memberikan pengaruh terhadap daya ledak otot lengan atlet Unit Kegiatan karate Universitas Negeri Padang, terbukti dengan $t_{hitung}(6,4151) > t_{tabel}(2,145)$ pada $\alpha=0,05$.

Kata kunci : Latihan beban menggunakan bench press dan daya ledak otot lengan