

ABSTRAK

NICO SIMAREMARE. Pengaruh Latihan Beban Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Tungkai Karateka Putra Binaan FORKI Medan (Pembimbing : Mesnan)
Skripsi Medan : FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI MEDAN 2013

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Beban Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Tungkai Karateka Putra Binaan FORKI Medan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan menggunakan teknik analisis, penelitian ini mengambil sampel yang berjumlah 16 orang untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menggunakan teknik *maching by pair*. Penelitian inidilaksanakan di gedung *Fitness KONI* Medan mulai dari bulan Agustus sampai dengan Oktober dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu.

Berdasarkan hasil penelitian dilapangan menunjukkan bahwa hipotesis yang mengatakan ada pengaruh latihan beban terhadap peningkatan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai pada karateka binaan FORKI Medan diterima. Yaitu dengan latihan *Chest Press* pada kelompok eksperimen dengan perhitungan ($t_{hitung} = 11,91 > t_{tabel} = 2,36$ pada tingkat kepercayaan, $dk = 7 : \alpha = 0.05$). Dengan latihan *Leg Press* pada kelompok eksperimen dengan perhitungan ($t_{hitung} = 23,60 > t_{tabel} = 2,36$ pada tingkat kepercayaan, $dk = 7 : \alpha = 0.05$). Dan untuk perhitungan uji-t antara latihan *Chest Press* kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol terdapat perbedaan yang signifikan dengan yang diberi metode latihan yaitu : $t_{hitung} = 5,02$ dan $t_{tabel} = 2,14$ yang berarti ($t_{hitung} > t_{tabel}$) pada tingkat kepercayaan ($dk = 14 : \alpha = 0.05$). Dan untuk perhitungan uji-t antara latihan *Leg Press* kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol terdapat perbedaan yang signifikan dengan yang diberi metode latihan yaitu : $t_{hitung} = 2,67$ dan $t_{tabel} = 2,14$ yang berarti ($t_{hitung} > t_{tabel}$) pada tingkat kepercayaan ($dk = 14 : \alpha = 0.05$).

Kata Kunci : Latihan Beban, Kukuatan Otot Lengan dan kekuatan Otot Tungkai.