

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *CHINNING* DAN LATIHAN *CIRCUIT WEIGHT* TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN OTOT LENGAN ATLET PANAHAN DI BANDAR LAMPUNG *ARCHERY CLUB*

Fani Fernando

18114036

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *chinning* dan latihan *circuit weight* terhadap peningkatan daya tahan otot lengan atlet panahan di Bandar Lampung *Archery Club*. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan metode penelitian yaitu eksperimen yang menggunakan desain penelitian *two-group pretest-posttest design*. Instrumen pada penelitian ini menggunakan angket tes *push up* selama 60 detik untuk daya tahan otot lengan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini ialah atlet panahan Bandar Lampung *Archery Club* yang berjumlah 30 atlet dan teknik sampel menggunakan *total sampling* sehingga sampel yang digunakan sebanyak 30 atlet. Hasil penelitian menunjukkan (1) Terdapat pengaruh latihan *chinning* terhadap peningkatan daya tahan otot lengan atlet panahan di Bandar Lampung *Archery Club* dengan nilai sig. yaitu $0,000 < 0,05$. (2) Terdapat pengaruh latihan *circuit weight* terhadap peningkatan daya tahan otot lengan atlet panahan di Bandar Lampung *Archery Club* dengan nilai sig. yaitu $0,000 < 0,05$. (3) Terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *chinning* dan latihan *circuit weight* terhadap peningkatan daya tahan otot lengan atlet panahan di Bandar Lampung *Archery Club* dengan nilai sig. yaitu $0,000 < 0,05$ serta selisih peningkatan yang lebih besar adalah latihan *chinning* dengan rata-rata 8,73.

Kata Kunci: *Chinning, Circuit Weight, Daya Tahan Otot Lengan, Panahan*

ABSTRACT

THE EFFECT OF CHINNING EXERCISE AND CIRCUIT WEIGHT EXERCISE ON INCREASING ENDURANCE OF ATHLETE'S ARM ARCHERY AT BANDAR LAMPUNG ARCHERY CLUB

Fani Fernando

18114036

This study aims to determine the difference in the effect of chinning exercise and circuit weight training on increasing arm muscle endurance of archery athletes at the Bandar Lampung Archery Club. This type of research is descriptive quantitative research method, namely the experiment using a two-group pretest-posttest research design. The instrument in this study used a push-up test questionnaire for 60 seconds for arm muscle endurance. The population used in this study was the archery athletes of the Bandar Lampung Archery Club, which amounted to 30 athletes and the sample technique used total sampling so that the sample used was 30 athletes. The results showed (1) There was an effect of chinning exercise on increasing arm muscle endurance of archery athletes at the Bandar Lampung Archery Club with a value of sig. ie $0.000 < 0.05$. (2) There is an effect of circuit weight training on increasing arm muscle endurance of archery athletes at Bandar Lampung Archery Club with a value of sig. ie $0.000 < 0.05$. (3) There is a significant difference between chinning exercise and circuit weight training on increasing arm muscle endurance of archery athletes at the Bandar Lampung Archery Club with a value of sig. ie $0.000 < 0.05$ and the larger difference is chinning exercise with an average of 8.73.

Keywords: *Chinning, Circuit Weight, Arm Endurance, Archery*