

## Abstrak

Pengaruh Latihan Beban Eksternal Terhadap Daya tahan Kekuatan Otot Lengan Dan Perut Atlet Karate WADOKAI Lampung

Biqram Anwar  
18114042

Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh Latihan beban eksternal terhadap daya tahan kekuatan otot lengan dan otot perut terhadap atlet karate WADOKAI Lampung, metode penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Metode penelitian eksperimen termasuk dalam metode penelitian kuantitatif. eksperimen berarti mencoba, mencari, dan mengkonfirmasi. eksperimen adalah metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (*treatment/perlakuan*) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendalikan. Kondisi dikendalikan agar tidak ada variabel lain. Populasi pada penelitian ini adalah 25 orang atlet karate WADOKAI Lampung yang. Dikarenakan populasi terdiri dari 25 orang, maka pada penelitian ini menggunakan teknik total sampling dan menggunakan metode eksperimen two groups pretest posttest. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan shooting dengan metode *beef* dengan hasil uji t hitung  $12.747 > t$  tabel 1.761. Lalu terdapat peningkatan setelah diberikan perlakuan sebesar 31% yang sebelumnya 32,61 untuk *push-up* 38,58 untuk *sit-up* menjadi 41,76 untuk *push-up* dan 46,85 untuk *sit-up*.

**Kata Kunci :** latihan beban eksternal, daya tahan kekuatan, karate

## ***Abstract***

*The Effect of External Load Training on Arm and Abdominal Muscle Strength*

*Endurance in WADOKAI Lampung Karate Athletes*

**Biqram Anwar**  
18114042

*The aim of this research is to determine the effect of external weight training on the endurance of arm and abdominal muscle strength in WADOKAI Lampung karate athletes. This research method uses experimental research methods. Experimental research methods are included in quantitative research methods. experiment means to try, search, and confirm. Experimentation is a quantitative research method used to determine the effect of independent variables (treatment) on dependent variables (outcomes) under controlled conditions. Conditions are controlled so that there are no other variables. The population in this study were 25 WADOKAI Lampung karate athletes. Because the population consists of 25 people, this research used a total sampling technique and used the two groups pretest posttest experimental method. The results of the research show that there is a significant effect of shooting training using the beef method with t test results of 12,747 > t table 1,761. Then there was an increase after being given treatment by 31%, from previously 32.61 for push-ups, 38.58 for sit-ups to 41.76 for push-ups and 46.85 for sit-ups.*

***Keywords:*** *external weight training, strength endurance, karate*