ABSTRACT

Pengaruh Latihan *Body Weight Training* terhadap *Power* Otot Tungkai pada Anggota Tarung Derajat Kota Bandar Lampung

Anfasa Muqni Fahmi
19114084

This research discusses the effect of body weight training on the leg muscle power of members of Tarung Derajat, Bandar Lampung. This research used a sample of 20 members of Tarung Derajat, Bandar Lampung City. The aim of this research is to find out the effect of body weight training on leg muscle power in members of Tarung Derajat, Bandar Lampung City.

The experimental research method is used in this research as a research method that can be used to determine the effect of certain treatments on others under controlled conditions. This research uses a One-Group Pretest-Posttest Design, where a pretest is carried out first, then treatment is given and at the final stage a posttest is carried out. The sample used was 20 members of Tarung Derajat, Bandar Lampung city team using an instrument in the form of an observation sheet to measure leg muscle power, the Paired Sample T Test is a data analysis technique used to determine pretest and posttest scores.

The results of this study show that Body Weight Training has proven to have quite a good effect on increasing leg muscle power in Tarung Derajat, Bandar Lampung city, with an increase of 38.3 from 193.31 before being given treatment and 231.34 after being given treatment and proven by a significant value of 0.000 < 0.05.

Keywords : Body Weight Training, *Leg Muscle Power*, Tarung Derajat.

ABSTRAK

Pengaruh Latihan *Body Weight Training* terhadap *Power* Otot Tungkai pada Anggota Tarung Derajat Kota Bandar Lampung

Anfasa Muqni Fahmi
19114084

Penelitian ini membahas tentang pengaruh latihan *body weight training* pada *power* otot tungkai anggota tarung derajat kota Bandar Lampung. Penelitian ini menggunakan sample sebanyak 20 orang anggota tarung derajat kota Bandar Lampung. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimanakah pengaruh latihan *body weight training* terhadap *power* otot tungkai pada anggota Tarung Derajat Kota Bandar Lampung.

Metode penelitian eksperimen digunakan dalam penelitian ini sebagai metode penelitian yang dapat digunakan untuk mengetahui pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Penelitian ini menggunakan desain *One-Group Pretest-Posttest Design,* yang dimana melakukan *pretest* terlebih dahulu kemudian diberikan perlakuan dan pada tahap akhir akan dilakukan *posttest*. Sample yang digunakan yakni 20 orang anggota tarung derajat kota Bandar Lampung dengan menggunakan instrument berupa lembar observasi untuk mengukur *power* otot tungkai, uji *Paired Sample T Test* merupakan teknik analisis data yang digunakan untuk mengetahui nilai pretest dan posttest.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *Body Weight Training* terbukti berpengaruh cukup baik terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada anggota tarung derajat kota Bandar Lampung, dengan peningkatan sebesar 38,3 dari sebelum diberi *treatment* sebesar 193.31 dan sesudah diberikan *treatment* menjadi 231.34 serta dibuktikan dengan nilai signifikan 0,000 < 0,05.

Kata Kunci : *Body Weight Training*, *Power* Otot Tungkai, Tarung Derajat.