

ABSTRAK

Adapun yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah “ Bagaimana Pengaruh Pelatihan Beban Terhadap Kekuatan Mendorong Otot Bahu Pada Cabang Olahraga Tinju FIKK UNG Semester VI?” Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan beban pada cabang olahraga tinju. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 50 orang sedangkan jumlah sampel 10 orang, teknik penarikan sampel menggunakan random sampling yang mana sampel di ambil secara acak dari semester VI di kelas A yakni mahasiswa Jurusan Kepeleatihan FIKK UNG.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan variabel X pelatihan beban terhadap kekuatan mendorong otot bahu, teknik pengumpulan data yakni menggunakan teknik pre-test dan post- test, sedangkan untuk analisis data perbedaan rata-rata kekuatan mendorong otot bahu.

Berdasarkan hasil perhitungan di peroleh terobservasi = 0,5234 Dari tabel nilai T tabel alfa $\alpha = 0,05/ dk = n-1 (10 -1)$ diperoleh harga tabel 1,833.. Dengan demikian T hitung lebih kecil daripada T tabel. Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 / jika $T \text{ hitung} < T \text{ tabel}$, oleh karena itu hipotesis alternatif atau H_a dapat di terima, sehingga dapat di nyatakan terdapat pengaruh pelatihan beban terhadap kekuatan mendorong otot bahu pada cabang olahraga tinju.

Kata Kunci: Pelatihan Beban, Kekuatan Otot Bahu, Olahraga Tinju Mahasiswa Fikk UNG.