

## ABSTRAK

**Ahmad Nasrulloh:** Pengaruh Latihan *Circuit Weight Training* terhadap Kekuatan dan Daya Tahan Otot Mahasiswa IKORA Angkatan 2009.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *circuit weight training* terhadap kekuatan dan daya tahan otot mahasiswa IKORA angkatan 2009.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan desain *the one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian adalah mahasiswa IKORA angkatan 2009. Sampel dalam penelitian ini melibatkan seluruh mahasiswa prodi IKORA FIK UNY angkatan 2009 yang mengambil matakuliah konsentrasi Latihan Beban. Instrumen yang digunakan adalah menggunakan alat ukur berupa *leg & back dynamometer* untuk mengukur kekuatan otot tungkai, *hand grip dynamometer* untuk mengukur kekuatan otot tangan (menggenggam), dan *pull and push dynamometer* untuk mengukur kekuatan otot tangan (menarik dan mendorong). Sedangkan untuk mengetahui daya tahan otot dengan melakukan tes *push up*, *sit up* dan *pull up*. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas untuk mengetahui apakah data mempunyai sebaran yang berdistribusi normal. Uji homogenitas varian untuk menguji kesamaan variansi data kelompok eksperimen. Uji *t* untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan variabel antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen.

Hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa  $\{t \mid t < - 2,160 \text{ atau } t > 2,160\}$  dengan taraf signifikansi  $P = 0,000 < 0,05$ . Jadi dapat dibuktikan hipotesis penelitian secara signifikan yaitu: (1) Latihan *circuit weight training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai dengan hasil / *test*  $\{t = - 4,561 \text{ atau } 4,561\}$ , (2) Latihan *circuit weight training* tidak dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kekuatan otot tangan (menggenggam) dengan hasil *t test* adalah  $\{t = - 1,539 \text{ atau } 1,539\}$ , (3) Latihan *circuit weight training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kekuatan otot tangan (menarik) dengan hasil / *test*  $\{t = - 4,040 \text{ atau } 4,040\}$ , (4) Latihan *circuit weight training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kekuatan otot tangan (mendorong) dengan / *test*  $\{t = - 3,998 \text{ atau } 3,998\}$ , (5) Latihan *circuit weight training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan otot tubuh bagian atas dengan hasil *t test*  $\{t = - 4,575 \text{ atau } 4,575\}$ , (6) Latihan *circuit weight training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan otot perut / *test*  $\{t = - 7,590 \text{ atau } 7,590\}$ , dan (7) Latihan *circuit weight training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan otot lengan dan bahu *t test*  $\{t = - 3,782 \text{ atau } 3,782\}$ .

**FIK 029/PPI/L/2011**