

ABSTRAK

Yudha Afiyan. 2022“**Pengaruh *Weight Training* Terhadap Daya tahan Otot Lengan Pada Atlet Pencak Silat Tapak Suci Mts Negeri 4 KabupatenTanjung Jabung Timur**”.Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi, Pembimbing (I) Dr. Muhammad Ali, S.Pd., M.Pd (II) Fitri Diana, S.Pd., M.Pd

Kata kunci: *Variasi Latihan Weight Training, Kekuatan Otot Lengan.*

Berdasarkan hasil observasi faktor penyebab kurang efektifnya bantingan pada saat pertandingan disebabkan kurangnya latihan yang mengarah pada kekuatan otot lengan. Karena banyaknya atlet tapak suci MTs Negeri 4 Tanjung Jabung Timur mereka tidak diberikan metode latihan *weight training* yang khusus untuk meningkatkan daya tahan yang masih lemah. Program latihan di buat hanya untuk melatih tehnik saja sehingga oto lengan pencak silat tapak suci MTsN 4 Tanjung Jabung Timur menurun. Adanya masalah yang sering dialami oleh atlet tapak suci MTs Negeri 4 Tanjung Jabung Timur saat membanting lawan bantingannya tidak berhasil sehingga lawan tidak terjatuh karna tidak adanya kekuatan otot lengan. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *Weight training* terhadap daya tahan pada atlet pencak siat tapak suci MTsN 4 Tanjung Jabung Timur menurun. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dalam penelitian ini terdapat satu kelompok eksperimen yang sengaja diberikan perlakuan. Adapun rancangan penelitian ini menggunakan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design*. sampel yang digunakan dalam penelitan ini adalah jumlah populasi yakni altet pencak silat tapak suci MTsN 4 Tanjung Jabung Timur, dengan teknik pengambilan sampel yaitu keseluruhan populasi menjadi sampel (*total sampling*). Adapun sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 orang. Hasil penelitian membahas tentang beberapa hal berdasarkan hasil analisis data untuk mengetahui hasil dan menjawab hipotesis penelitian. Setelah dilakukan tes awal kemudian di berikan perlakuan dan diakhiri dengan tes akhir maka diperoleh data kekuatan otot lengan. Data yang diperoleh akan di analisis dengan Uji -t pada taraf signifikansi 5% ($\alpha =0,05$). Adapun data yang diperoleh sebagai berikut tes awal diperoleh rata-rata sebesar 25,47 Standar Deviasi 3,36 dengan nilai terbaik 30 dan kemampuan terendah 20 serta rentang 10. Dapat di simpulkan bahwa terdapat pengaruh variasi latihan *Weight training* terhadap daya tahan pada atlet pencak siat tapak suci MTsN 4 Tanjung Jabung Timur