

ABSTRAK

Asri Rahayu. K5615014. **PENINGKATAN DAYA TAHAN OTOT LENGAN ATLET GULAT KOTA SURAKARTA TAHUN 2018**. Skripsi, Surakarta : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, April 2019.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan daya tahan otot lengan Atlet Gulat kota Surakarta tahun 2018.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *pre-experimental design* dengan teknik pengumpulan data *One-Group Pretest- Posttes Design*, Penelitian eksperimen ini yaitu dengan kegiatan diawali memberikan tes awal terlebih dahulu, kemudian diberi perlakuan kepada subjek yang diakhiri dengan suatu bentuk tes guna mengetahui pengaruh perlakuan yang telah diberikan. Analisis data menggunakan uji normalitas, uji reliabilitas dengan Anova, dan uji hipotesis. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet Gulat Kota Surakarta yang berjumlah 14 orang. Sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sebagai subyek penelitian.

Hasil penelitian adalah sebagai berikut. Terdapat peningkatan yang signifikan daya tahan otot lengan dengan latihan *handstand push- up*, *push- up*, dan *pull- up* dengan diperoleh peningkatan sebesar 17,2 dengan persentase 57,7%. Perhitungan secara statistik diperoleh t hitung sebesar 6,760 dengan T tabel sebesar 1,771. T hitung > t tabel yang berarti bahwa ada peningkatan daya tahan otot atlet gulat.

Simpulan dari penelitian ini adalah bahwa : Ada peningkatan daya tahan otot lengan Atlet Gulat Kota Surakarta tahun 2018.

Kata Kunci : daya tahan otot lengan, *Handstand push- up*, *Push- up*, *Pull- up*.