

PENGARUH WEIGHT TRAINING PROGRAM TERHADAP KEKUATAN DAN DAYA TAHAN OTOT ATLET PUSLATDA PETANQUE DIY

Oleh: Ahmad Nasrulloh, Sumaryanto, Sumarjo, Rina Yuniana, Krisnanda Dwi Apriyanto

ABSTRAK

Kondisi fisik yang paling dibutuhkan pada cabang olahraga petanque adalah kekuatan dan daya tahan otot. Latihan yang tepat untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot adalah dengan Weight Training. Oleh sebab itu, peneliti bermaksud menerapkan Pengaruh Weight Training Program untuk meningkatkan Kekuatan dan Daya Tahan Otot Atlet Puslatda Petanque DIY. **Tujuan penelitian** ini untuk menganalisis Pengaruh Weight Training Program terhadap Kekuatan dan Daya Tahan Otot Atlet Puslatda Petanque DIY.

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain two group pretest-post test. Partisipan dalam kegiatan Penelitian ini adalah atlet Petanque di Daerah Istimewa Yogyakarta yang mengikuti seleksi BK PON 2023. Treatment yang diberikan kepada sample berupa weight training program dengan body weight dan free weight. Instrument penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah *Hand Grip Dynamometer* untuk mengukur kekuatan peras otot tangan, pengukuran daya tahan otot lengan dilakukan dengan tes *push up*, *Wall Sit Test* untuk mengukur daya tahan otot tungkai. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas, homogenitas dan two-way ANOVA untuk menguji hipotesis.

Hasil penelitian dari keseluruhan perlakuan yang diberikan didalam penelitian ini menunjukkan hasil yang signifikan dan memberikan efek yang baik terhadap Kekuatan Dan Daya Tahan Otot Atlet Puslatda Petanque DIY.

Kata Kunci: *Weight Training, Kekuatan, Daya Tahan Otot, Atlet Petanque*