

PENGARUH LATIHAN BEBAN *OWN BODY WEIGHT* TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN OTOT LENGAN PADA MASYARAKAT DI TAMAN NOBAR KOTA TANGERANG

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan beban *own body weight* terhadap peningkatan daya tahan otot lengan pada Masyarakat di Taman Nobar Kota Tangerang.

Penelitian ini dilaksanakan di Taman Nobar Kota Tangerang, Jl. Berhias Gerendeng, Kec. Karawaci, Kota Tangerang, Banten. Penelitian ini di mulai pada tanggal 27 Juni-21 Juli 2019. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *eksperimen*, dan bentuk desain penelitian *eksperimen One Group "Pre Test dan Post Test Design"*. Sample pada penelitian ini sebanyak 15 orang dari jumlah populasi 33 orang dengan teknik pengambilan sampel yaitu menggunakan *Purposive Sampling*. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik *t-test* (uji-t).

Dari hasil penelitian mengenai daya tahan otot lengan awal dan akhir setelah melakukan gerakan *own body weight* diperoleh yait selisih rata-rata (M_D) 10,73 dengan standar deviasi perbedaan (SD_D) 11,10 standar error perbedaan rata-rata (SE_{MD}) 2,96 .Dalam perhitungan selanjutnya diperoleh nilai t-hitung sebesar 3,625 dan nilai t-tabel didapat sebesar 2,14. Yang berarti t-hitung= 3,625 lebih besar dari t-tabel= 2,14. Yang menunjukkan bahwa hipotesa nihil (H_0) ditolak dan hipotesa alternatif (H_1) diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa program *own body weight* sangat berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan pada Masyarakat di Taman Nobar Kota Tangerang.

Kata Kunci: *Own Body Weight*, Daya Tahan Otot Lengan

**THE EFFECT OF OWN BODY WEIGHT LOAD EXERCISE ON
INCREASING MUSCLE RESISTANCE ARM ON COMMUNITY
IN TAMAN NOBAR KOTA TANGERANG**

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of own body weight weight training on increasing arm muscle endurance in the community at Tangerang City Nobar Park.

This research was conducted at the Nobar Park in Tangerang City, Jl.Berhias Gerendeng, Kec. Karawaci, Kota Tangerang, Banten. This study began on 27 June-21July 2019. The method used in this study was the experimental method, and the form of the One Group experimental research design "Pre Test and Post Test Design". Sample in this study were 15 people from a population of 33 people with a sampling technique that used Purposive Sampling. The data analysis technique used is the t-test technique (t-test).

From the results of the study regarding the endurance of the initial and final arm muscles after moving the own body weight obtained by the mean difference (M_D) 10,73 with the standard deviation difference (SD_D) 11.10 standard error difference in average (SE_{MD}) 2.96. In the next calculation the t-count value is 3,625 and the t-table is 2.14. Which means t-count = 3,625 is greater than t-table = 2.14. Which shows that the null hypothesis (H_0) is rejected and the alternative hypothesis (H_1) is accepted. So it can be concluded that the own body weight program is very influential on increasing resilience in the Community in Tangerang City Nobar Park.

Keywords: Own Body Weight, Arm Muscle Endurance