

## ABSTRAK

DEDEH SUTIYAWATI, (2020). “**Pengaruh Variasi Latihan Beban Terhadap Peningkatan Power Otot Lengan Pencak Silat (Eksperimen pada Peserta UKM Pencak Silat Universitas Perjuangan Tasikmalaya)**”. Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unuversitas Tasikmalaya.

Pencak silat merupakan cabang olahraga beladiri asli bangsa Indonesia. Berkembang dengan sangat pesat dan semakin banyak orang yang mempelajari pencak silat baik pribumi maupun warga negara asing. Pencak silat sudah mulai digandrungi oleh beberapa negara maju maupun negara berkembang Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh variasi latihan beban terhadap peningkatan power otot lengan. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian menggunakan bentuk *One-Grup Pretes-Posttest Design*, dimana penelitian ini terdapat tes awal kemudian diberi perlakuan (*treatment*) yaitu berupa latihan beban kemudian dilakukan tes akhir untuk mengetahui hasil penelitian. Penelitian ini dilakukan pada atlet-atlet UKM Pencak Silat Universitas Perjuangan Tasikmalaya dengan jumlah populasi 97 orang. Dalam penelitian ini mengambil sampel dengan teknik pengambilan sampel *Purposive Sampling* sebanyak 20 orang. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini yaitu berupa *Medicine Ball-Put*. Hasil hipotesis menyatakan bahwasannya terdapat pengaruh yang signifikan variasi latihan beban terhadap peningkatan power otot lengan pada atlet UKM Pencak Silat Universitas Perjuangan Tasikmalaya. Hasil hipotesis tersebut diterima. Dimana  $t_{hitung} = 10,35$  dan  $t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,05$  dan  $dk = N - 1 = 20 - 1 = 19 = 1,73$ . Ini berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Teknik analisis menggunakan pendekatan statistik parametric, diperoleh hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan beban terhadap peningkatan power otot lengan pada atlet UKM Pencak Silat Kelas A dan B Dewasa Putra Putri Universitas Perjuangan Tasikmalaya.

**Kata Kunci : latihan beban, power otot lengan, pencak silat.**