

ABSTRAK

PERBEDAAN HASIL LATIHAN ANTARA BENTUK LATIHAN SIT UP YANG MENGGUNAKAN BEBAN DENGAN BENTUK LATIHAN INCLINE SIT UP TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN OTOT PERUT

Oleh
Egan Muliana

Permasalahan yang menjadi acuan penulis dalam penelitian ini yaitu bentuk latihan manakah yang lebih efektif antara latihan sit up yang menggunakan beban dengan latihan incline sit up terhadap peningkatan daya tahan otot perut. Berdasarkan permasalahan di atas, maka tujuan penulis dalam penelitian ini yaitu membandingkan kedua bentuk latihan tersebut, sit up yang menggunakan beban dengan incline sit up terhadap peningkatan daya tahan otot perut.

Untuk mengetahui atau menyelidiki ada tidaknya hubungan dan perbedaan kedua bentuk latihan tersebut, maka penulis menggunakan metoda eksperimen terhadap dua kelompok sampel. Sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen dilakukan tes sit up untuk mengukur peningkatan daya tahan otot perut.

Dalam penelitian ini penulis mengajukan hipotesis yaitu perbedaan yang berarti antara bentuk latihan sit up yang menggunakan beban dengan bentuk latihan incline sit up terhadap peningkatan daya tahan otot perut.

Dari perhitungan statistik diperoleh data hasil tes awal dan tes akhir untuk latihan incline sit up diperoleh data $t_{hitung} -3,476240 > t_{tabel} -2,10$, sehingga dapat disimpulkan terjadi peningkatan yang berarti dari tes awal dan tes akhir terhadap peningkatan daya tahan otot perut. Dan penghitungan statistik dari kedua data menunjukkan bahwa perolehan data t_{hitung} sebesar $-4,4708667 > t_{tabel} -2,10$, ini berarti t_{hitung} berada diluar daerah penerimaan, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang berarti antara latihan sit up yang menggunakan beban dengan latihan incline sit up terhadap peningkatan daya tahan otot perut.

Bila dilihat dari rata-rata selisih peningkatan daya tahan otot perut dari kedua kelompok latihan, maka dapat disimpulkan bahwa latihan sit up yang menggunakan beban lebih efektif bila dibandingkan dengan latihan incline sit up. Hal ini ditunjukkan dengan rata-rata selisih peningkatan tes sit up kelompok latihan sit up yang menggunakan beban sebesar 15 kali, sedangkan rata-rata selisih peningkatan kelompok latihan incline sit up lebih kecil yaitu sebesar 7,4 kali.



