

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN FISIK LAMPUNG BERJAYA TERHADAP PENINGKATAN FISIK ATLET KABADDI LAMPUNG

Oleh

RAAFI BAITRIAWAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan fisik lampung berjaya terhadap peningkatan fisik atlet kabaddi Lampung.

Metode yang digunakan dalam penelitian adalah *Eksperiment* Sampel yang digunakan sebanyak 16 orang atlet. Analisis data menggunakan uji prasyarat dan uji t.

Hasil penelitian menunjukkan hasil uji pengaruh variabel pertama sebesar 0.01 hasil uji pengaruh variabel kedua sebesar 0.014 kemudian hasil uji pengaruh variabel ketiga sebesar 0.040 hasil uji pengaruh variabel keempat sebesar 0.00 dan hasil uji pengaruh variabel kelima sebesar 0.00. Kesimpulan dari penelitian ini adalah hasil benar latihan fisik lampung berjaya dapat meningkatkan fisik mereka dengan rerata peningkatannya sebesar 21,9%, dengan mengetahui terdapat pengaruh latihan fisik lampung berjaya terhadap peningkatan kondisi fisik atlet kabaddi Lampung.

Kata Kunci: *latihan fisik, peningkatan fisik, kabaddi.*

ABSTRACT

THE EFFECT OF THE LAMPUNG BERJAYA TRAINING ON PHYSICAL IMPROVEMENT OF LAMPUNG KABADDI ATHLETES

By

RAAFI BAITRIAWAN

This study aims to determine the effect of the Lampung Jaya training physical on the physical improvement of kabaddi athletes in Lampung.

The method used in this research is Experimental Sample used as many as 16 athletes. Data analysis used prerequisite test and t test.

The results showed the results of the first variable effect test were 0.01, the second variable effect test was 0.014, then the third variable test result was 0.040, the variable influence test result was 0.00 and the fifth variable test result was 0.00 The conclusion of this study is the result of the training physical Lampung Jaya can improve their physical with an average increase of 21,9%, by knowing the influence of the Lampung Berjaya training physical on improving the physical condition of Lampung Kabaddi athletes.

Keywords: *training physical, physical improvement, kabaddi.*