



LEMBAR PENGESAHAN
Nomor: 446/LP-LPBK/VIII/2025

Judul : PENGARUH LATIHAN DUMBBELL LATERAL RAISE DAN DUMBBELL
STANDING PRESS TERHADAP KEKUATAN OTOT LENGAN PADA
PUKULAN FOREHAND LOB ATLET BULUTANGKIS PB HOSFOUR
KURIPAN
Nama : Ubaidillah Hafizd Nabil

Menerangkan bahwa abstrak ini telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Inggris oleh
Lembaga Pengembangan Bahasa dan Kerja Sama (LPBK), Universitas Muhammadiyah
Pekalongan Pekalongan.

Pekalongan, 25 Agustus 2025

Disahkan oleh,
Kepala Lembaga Pengembangan Bahasa dan Kerja Sama (LPBK)



Aida Rusmariana, S.Kep., Ns., MAN *q*

ABSTRAK

Ubaidillah Hafizd Nabil¹, Mega Widya Putri²

PENGARUH LATIHAN *DUMBBELL LATERAL RAISE* DAN *DUMBBELL STANDING PRESS* TERHADAP KEKUATAN OTOT LENGAN PADA PUKULAN *FOREHAND LOB* ATLET BULUTANGKIS PB HOSFOUR KURIPAN

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh lemahnya kekuatan otot lengan atlet dalam melakukan pukulan forehand lob di PB Hosfour Kuripan. Hasil observasi menunjukkan bahwa hanya 2 dari 16 atlet yang mampu memukul kok hingga garis belakang lawan. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini mengajukan tiga rumusan masalah, yaitu: (1) pengaruh latihan *Dumbbell Lateral Raise* terhadap kekuatan otot lengan pada pukulan *forehand lob*, (2) pengaruh latihan *Dumbbell Standing Press*, dan (3) metode mana yang lebih efektif di antara keduanya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kedua jenis latihan tersebut terhadap kekuatan otot lengan, serta membandingkan efektivitas masing-masing dalam meningkatkan performa pukulan forehand lob. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain eksperimen Two Groups Pretest-Posttest Design, yaitu pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan untuk melihat perubahan yang terjadi. Subjek dibagi menjadi dua kelompok: Kelompok 1 menjalani latihan *Dumbbell Lateral Raise*, dan Kelompok 2 menjalani latihan *Dumbbell Standing Press*. Masing-masing kelompok menjalani program latihan dengan tujuan meningkatkan kekuatan otot lengan. Hasil analisis data menggunakan *Paired Sample T-Test* menunjukkan bahwa kedua metode latihan memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kekuatan otot lengan, dengan nilai signifikansi 0.000 (< 0.05). Selanjutnya, analisis menggunakan *Independent Sample T-Test* menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kedua latihan tersebut, dengan nilai signifikansi 0.001 (< 0.05). Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa kedua metode latihan efektif, namun *Dumbbell Standing Press* memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan *Dumbbell Lateral Raise* dalam meningkatkan kekuatan otot lengan pada pukulan forehand lob atlet bulutangkis PB Hosfour Kuripan.

Kata Kunci: *Latihan, Dumbbell, Kekuatan Otot, Bulutangkis, Forehand Lob*

ABSTRACT

Ubaidillah Hafizd Nabil¹, Mega Widya Putri²

THE EFFECT OF DUMBBELL LATERAL RAISE AND DUMBBELL STANDING PRESS ON ARM MUSCLE STRENGTH IN FOREHAND LOB SHOTS OF PB HOSFOUR KURIPAN BADMINTON ATHLETES

This study was motivated by the weak arm muscle strength of athletes in performing forehand lob shots at PB Hosfour Kuripan. Observations showed that only 2 out of 16 athletes were able to hit the shuttlecock to the opponent's back line. Based on this condition, the study addressed three research questions: (1) the effect of Dumbbell Lateral Raise on arm muscle strength in forehand lob shots, (2) the effect of Dumbbell Standing Press, and (3) which method is more effective between the two. The purpose of this study was to determine the effect of both exercises on arm muscle strength and to compare their effectiveness in improving forehand lob performance. This research used a quantitative method with a Two Groups Pretest-Posttest experimental design, in which measurements were taken before and after the treatment to observe changes. The subjects were divided into two groups: Group 1 performed Dumbbell Lateral Raise, and Group 2 performed Dumbbell Standing Press. Each group followed a training programme aimed at increasing arm muscle strength. Data analysis using the Paired Sample T-Test showed that both training methods had a significant effect on increasing arm muscle strength, with a significance value of 0.000 (< 0.05). Furthermore, analysis using the Independent Sample T-Test indicated a significant difference between the two exercises, with a significance value of 0.001 (< 0.05). The study concluded that both methods were effective, but Dumbbell Standing Press had a greater effect than Dumbbell Lateral Raise in improving arm muscle strength in forehand lob shots of PB Hosfour Kuripan badminton athletes.

Keywords: *badminton, dumbbell, exercise, forehand lob, muscle strength*