



LEMBAR PENGESAHAN
Nomor: 351/LP-LPBK/VIII/2025

Judul : PENGARUH LATIHAN DUMBBELL STANDING PRESS DAN
RESISTANCE BAND BICEPS CURLS TERHADAP DAYA TAHAN
KEKUATAN OTOT LENGAN PADA ANGGOTA UKM PANAHAH
Nama : M. Miftakhul Ulum

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

Pekalongan, 19 Agustus 2025

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



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

ABSTRAK

M. Miftakhul Ulum¹, Gilang Nuari Panggraita²

Pengaruh Latihan *Dumbbell Standing Press* Dan *Resistance Band Biceps Curls* Terhadap Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Pada Anggota UKM Panahan

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh lemahnya daya tahan kekuatan otot lengan pada anggota UKM Panahan UMPP. Terlihat dari data observasi dengan cara pengambilan data tes *push-up* yang terdapat 3 anak masuk dalam kategori sedang 30% dan 7 anak masuk dalam kategori kurang 70% atau pada saat peneliti melakukan pengamatan proses latihan di dapati bahwa 8 anak anggota panahan tersebut dalam teknik *aiming* dan teknik *anchoring* masih kurang baik dilihat dari cara mereka ketika menarik tali busur (*string*) belum bisa sampai tarikan maksimal serta *aiming* dan *anchoring*nya masih terlihat bergetar. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif eksperimen. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*Two Groups Pretest-Posttest Design*” yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan dengan demikian dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan. Penelitian ini menggunakan metode tes latihan *dumbbell standing press* dan *resistance band biceps curls* yang mana peneliti berharap dapat meningkatkan daya tahan kekuatan otot lengan.

Hasil dari analisis data pada penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan. Pada hasil analisis data uji hipotesis menggunakan Uji T yaitu *Paired Sampel T Test*, latihan *dumbbell standing press* menunjukkan nilai signifikansi 0.046 atau kurang dari 0.05 (Sig. < 0.05) dan uji hipotesis *resistance band biceps curls* menunjukkan nilai signifikansi 0.004 atau kurang dari 0.05 (Sig. < 0.05), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara metode latihan *dumbbell standing press* dan *resistance band biceps curls* terhadap hasil daya tahan kekuatan otot lengan pada anggota UKM Panahan. Selanjutnya pada hasil analisis data uji hipotesis menggunakan uji *one way anova* untuk mengetahui perbedaan dari 2 metode latihan tersebut diketahui bahwa variabel latihan *dumbbell standing press* dan *resistance band biceps curls* pada anggota UKM Panahan menunjukkan nilai signifikansi 0.046 atau kurang dari 0.05 (Sig. < 0.05) maka dapat disimpulkan bahwa mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan dalam pengaruh masing-masing latihan terhadap peningkatan daya tahan kekuatan otot lengan pada anggota UKM panahan. Dalam hal ini latihan *resistance band biceps curls* memiliki pengaruh yang lebih besar dibanding latihan *dumbbell standing press*.

Kata Kunci: *Dumbbell, Resistance Band, Daya Tahan*

**Undergraduate Program in Physical Education
Faculty of Health Science
University of Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
August, 2025**

ABSTRACT

M. Miftakhul Ulum¹, Gilang Nuari Panggraita²

The Impact of Dumbbell Standing Press and Resistance Band Bicep Curls on Arm Muscle Strength Endurance in Archery UKM Members

This research is motivated by the inadequate endurance of arm muscle strength observed in members of the UMPP Archery UKM. Observational data from push-up tests revealed that 30% of the participants fell into the moderate category, while 70% were categorized as low in strength. Furthermore, during training sessions, it became evident that eight archery members struggled with the aiming and anchoring techniques, as their bowstring pull was suboptimal, and they exhibited noticeable shaking during these processes.

This study employs a quantitative experimental design, specifically the "Two Groups Pretest-Posttest Design." This design allows for a pretest to be administered before treatment and a posttest following the treatment, enabling more accurate comparisons of results.

The intervention in this study involves the use of the dumbbell standing press and resistance band biceps curls as exercise test methods, which the researchers hope will enhance the endurance of arm muscle strength in the participants.

The data analysis results from this study indicated a significant increase in arm muscle strength endurance. The hypothesis test conducted using the Paired Sample T Test revealed that the dumbbell standing press exercise had a significance value of 0.046, which is less than 0.05 (Sig. <0.05). Similarly, the hypothesis test for resistance band biceps curls showed a significance value of 0.004, also less than 0.05 (Sig. <0.05). These results suggest that both the dumbbell standing press and resistance band biceps curls training methods significantly influence arm muscle strength endurance in members of the Archery UKM.

Additionally, the one-way ANOVA test was performed to determine the differences between the two training methods. The analysis indicated a significance value of 0.046, which is again less than 0.05 (Sig. <0.05). This finding confirms that there is a significant difference in the effectiveness of each exercise in enhancing arm muscle strength endurance among the members of the Archery UKM. Notably, resistance band biceps curls demonstrated a greater effect compared to dumbbell standing presses.

Keywords: *Dumbbell, Resistance Band, Durability*