

ABSTRAK

M. Miftakhul Ulum, 2025. “Pengaruh Latihan *Dumbbell Standing Press* dan *Resistance Band Biceps Curls* Terhadap Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Pada Anggota UKM Panahan”. Skripsi, Progam Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Pembimbing Gilang Nuari Panggraita, M.Pd.

Kata Kunci: Latihan, *Dumbbell*, *Resistance Band*, Daya Tahan, Panahan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh latihan *Dumbbell Standing Press* dan *Resistance Band Biceps Curls* terhadap daya tahan kekuatan otot lengan pada anggota UKM panahan UMPP. 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. Pelaksanaan penelitian ini dibagi 2 kelompok yaitu kelompok *eksperimen 1* dan kelompok *eksperimen 2*. Dua kelompok tersebut diberikan perlakuan berbeda yaitu kelompok 1 diberikan perlakuan berupa latihan *Dumbbell Standing Press* dan kelompok 2 diberikan perlakuan berupa latihan *Resistance Band Biceps Curls*.

Hasil dari analisis data pada penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan. Pada hasil analisis data uji hipotesis menggunakan *Uji T 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*.

ABSTRACT

M. Miftakhul Ulum, 2025. *"The Effect of Dumbbell Standing Press and Resistance Band Biceps Curls Exercises on Arm Muscle Strength Endurance in Archery UKM Members"*. Thesis, Physical Education Study Program, Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of Pekajangan Pekalongan, Supervisor Gilang Nuari Panggraita, M.Pd.

Keywords: Training, Dumbbell, Resistance Band, Endurance, Archery.

This study aims to examine the effect of Dumbbell Standing Press and Resistance Band exercises on the endurance of arm muscle strength in members of the UMPP archery UKM. This type of research is a quantitative experimental study. The design used in this study is "Two Groups Pretest-Posttest Design", which is a research design that contains a pretest before being treated and a posttest after being treated, thus it can be known more accurately, because it can be compared with being held before being treated. This study uses the Dumbbell Standing Press and Resistance Band Biceps Curls exercise test method which researchers hope can increase the endurance of arm muscle strength. The implementation of this study was divided into 2 groups, namely experimental group 1 and experimental group 2. The two groups were given different treatments, namely group 1 was given treatment in the form of Dumbbell Standing Press exercises and group 2 was given treatment in the form of Resistance Band Biceps Curls exercises.

The results of the data analysis in this study showed a significant increase. In the results of the hypothesis test data analysis using the Paired Sample T Test, the Dumbbell Standing Press exercise showed a significance value of 0.046 or less than 0.05 (Sig. <0.05) and the Resistance Band Biceps Curls hypothesis test showed a significance value of 0.004 or less than 0.05 (Sig. <0.05) So it can be concluded that there is a significant influence between the Dumbbell Standing Press and Resistance Band training methods on the results of arm muscle strength endurance in Archery UKM members. Furthermore, in the results of the hypothesis test data analysis using the one way Anova test to determine the differences between the 2 training methods, it is known that the Dumbbell Standing Press and Resistance Band Biceps Curls training variables in Archery UKM members show a significance value of 0.046 or less than 0.05 (Sig. <0.05) so it can be concluded that indicates a significant difference in the influence of each exercise on increasing arm muscle endurance in Archery UKM members. In this case, the Resistance Band Biceps Curls exercise has a greater effect than the Dumbbell Standing Press exercise.