



LEMBAR PENGESAHAN
Nomor: 345/LP-LPBK/VIII/2025

Judul : PENGARUH LATIHAN PUSH UP DAN DUMBBELL LATERAL RAISE
TERHADAP KEKUATAN OTOT LENGAN ATLET PRESTASI NUN
ARCHERY KLUB PANAHMU BATANG

Nama : Dias Arif Budiani

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

Pekalongan, 13 Agustus 2025

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

Aida Rusmariansa, S.Kep., Ns., MAN

ABSTRAK

Dias Arif Budiani¹, M. Riski Adi Wijaya²

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* DAN *DUMBBELL LATERAL RAISE*
TERHADAP KEKUATAN OTOT LENGAN ATLET PRESTASI NUN
ARCHERY KLUB PANAHMU BATANG**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh lemahnya kekuatan otot lengan pada atlet Nun *Archery* Klub PanahMu Batang. Terlihat dari data observasi yang dilakukan oleh peneliti di klub nun *archery* panahmu Batang memiliki sebuah permasalahan pada saat latihan masih terlihat anak panah yang tidak mengenai target sasaran dimana didapati data 3 anak kategori buruk karena masih banyak mengenai target sasaran biru, 5 anak kategori sedang karena masih mengenai target sasaran merah dan 2 anak kategori bagus karena sudah sesuai di target sasaran. 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 *push up* dan *dumbbell lateral raise* yang mana peneliti berharap dapat meningkatkan kekuatan otot lengan atletnya.

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 *push up* menunjukkan nilai signifikansi 0.021 atau kurang dari 0.05 (Sig. < 0.05) dan uji hipotesis *dumbbell lateral raise* menunjukkan nilai signifikansi 0.022 atau kurang dari 0.05 (Sig. < 0.05), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara metode latihan *push up* dan *dumbbell lateral raise* terhadap hasil kekuatan otot lengan pada atlet Nun *Archery* Klub PanahMu Batang. Selanjutnya pada hasil analisis data uji hipotesis menggunakan uji *one way anova* untuk mengetahui perbedaan dari 2 metode latihan tersebut diketahui bahwa variabel latihan *push up* dan *dumbbell lateral raise* pada atlet Nun *Archery* Klub PanahMu Batang menunjukkan nilai signifikansi 0.347 atau kurang dari 0.05 (Sig. < 0.05) maka dapat disimpulkan bahwa mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan dalam pengaruh masing-masing latihan terhadap peningkatan kekuatan otot lengan atlet Nun *Archery* Klub PanahMu Batang. Dalam hal ini latihan *push up* memiliki pengaruh yang lebih besar dibanding latihan *dumbbell lateral raise*.

Kata Kunci: *Push Up, Dumbbell Lateral Raise, Kekuatan Otot Lengan.*

ABSTRACT

Dias Arif Budiani¹, M. Riski Adi Wijaya²

THE EFFECT OF PUSH UP AND DUMBBELL LATERAL RAISE EXERCISES ON ARM MUSCLE STRENGTH OF ATHLETES AT THE PANAHMU NUN ARCHERY CLUB, BATANG

This study was initiated due to the low arm muscle strength of athletes at the PanahMu Nun Archery Club, Batang. Based on observational data collected by the researcher, the club faced a problem during practice in which some arrows failed to hit the intended target. The data showed that three athletes were categorised as poor because their arrows frequently hit the blue target area, five athletes were categorised as moderate because their arrows hit the red target area, and two athletes were categorised as good because their arrows hit the intended target. This research employed a quantitative experimental approach. It used a two-groups pretest-posttest design, in which a pretest was conducted before the treatment and a posttest was conducted after the treatment, allowing for more accurate comparisons. The study applied push up and dumbbell lateral raise exercises with the expectation of improving the athletes' arm muscle strength.

The results of the data analysis showed a significant improvement. The hypothesis testing using a paired sample t-test indicated that push up training had a significance value of 0.021, which is less than 0.05 (Sig. < 0.05), and dumbbell lateral raise training had a significance value of 0.022, which is less than 0.05 (Sig. < 0.05). Therefore, it can be concluded that both push up and dumbbell lateral raise training had a significant effect on the arm muscle strength of athletes at the nun archery club. Furthermore, the results of hypothesis testing using a one-way ANOVA to determine the difference between the two training methods revealed a significance value of 0.347, which is less than 0.05 (Sig. < 0.05). This indicates a significant difference in the effect of each exercise method on improving arm muscle strength, with push up training having a greater effect compared to dumbbell lateral raise training.

Keywords: *Arm Muscle Strength, Dumbbell Lateral Raise, Push Up*