

ABSTRAK

Desni Anggreny Sitohang (NIM. 6203121030), “Pengaruh Latihan *Bicep Curl* Terhadap Kekuatan Otot Lengan Pada Gerakan *Deadlift* Pada Atlet Putra Angkat Berat *Club Gonzales Gym* Medan Tahun 2025”.

(Pembimbing: Ibrahim)

Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNIMED 2026.

Dalam olahraga angkat Berat, suatu kondisi fisik yang baik akan sangat berdampak terhadap kesiapan fisik, dan performa gerak penampilannya dalam mencapai suatu hasil yang maksimal. Salah satunya adalah kekuatan otot lengan, kekuatan otot lengan memegang peran penting dalam menjaga kestabilan dan keberhasilan pengangkatan barbel pada gerakan *deadlift*. Hal yang melatarbelakangi penelitian ini adalah berdasarkan hasil observasi bahwa atlet *Club Gonzales Gym* memiliki teknik *deadlift* yang masih lemah dan kurang efisien. Lemah dan tidak efisiennya teknik *deadlift* atlet angkat berat *Club Gonzales Gym* disebabkan karena diakibatkannya dari kemampuan kekuatan otot lengan yang masih rendah dan belum maksimal. Rendahnya kemampuan otot lengan dalam melakukan tarikan dan angkatan serta bertenaga kurang baik. Akibatnya apa yang di harapkan tidak pernah mencapai titik sempurna untuk jenis hasil *deadlift*. *Club Gonzales Gym*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *bicep curl* terhadap kekuatan otot lengan pada gerakan *deadlift* pada atlet putra angkat berat *Club Gonzales Gym* Medan Tahun 2025. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen kuantitatif. Dengan desain penelitian menggunakan *one grup pre-test-post-test design*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 4 atlet. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total *sampling*. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 4 atlet. Penelitian ini dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 (tiga) kali dalam seminggu. Analisa yang dipakai dalam penelitian ini yaitu uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis. Hasil uji hipotesis menunjukkan t_{hitung} sebesar $5,58 >$ dari t_{tabel} sebesar 3,18. Dengan demikian H_a diterima H_0 ditolak, maka dapat disimpulkan bahwa artinya terdapat pengaruh yang signifikan latihan *bicep curl* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan pada gerakan *deadlift* pada atlet putra *Club Gonzales Gym* Medan Tahun 2025.

Kata Kunci: Pengaruh, *Bicep Curl*, Kekuatan Otot Lengan, Angkat Berat

ABSTRACT

Desni Anggreny Sitohang (NIM. 6203121030), “The Effect of Bicep Curl Exercises on Arm Muscle Strength in the Deadlift Movement Among Male Weightlifting Athletes of Gonzales Gym Medan in 2025.”

(Supervisor: Ibrahim)

Thesis: Faculty of Sports Science, UNIMED 2026.

In the sport of weightlifting, having good physical condition greatly affects an athlete's physical readiness and movement performance in achieving maximum results. One crucial factor is arm muscle strength, which plays an important role in maintaining stability and success during barbell lifts, particularly in the deadlift movement. The background of this study is based on observations showing that athletes of the Gonzales Gym Club still demonstrate weak and inefficient deadlift techniques. This weakness and inefficiency are caused by insufficient and underdeveloped arm muscle strength. The athletes' pulling and lifting power are still lacking, resulting in suboptimal deadlift performance. This study aims to determine the effect of bicep curl exercises on arm muscle strength in the deadlift movement among male weightlifting athletes of Gonzales Gym Medan in 2025. The research method used in this study is a quantitative experimental approach, employing a one-group pre-test–post-test design. The population in this study consisted of 4 athletes, and the sampling technique used was total sampling, resulting in a total of 4 participants. The training program was conducted over a period of 6 weeks, with a training frequency of three sessions per week. The data analysis techniques used in this study included normality tests, homogeneity tests, and hypothesis testing. The results of the hypothesis test showed that the calculated t-value (t_{count}) was 5.58, which is greater than the t-table value (3.18). Therefore, H_a is accepted and H_0 is rejected, indicating that there is a significant effect of bicep curl exercises on improving arm muscle strength in the deadlift movement among male weightlifting athletes of Gonzales Gym Medan in 2025.

Keywords: Effect, Bicep Curl, Arm Muscle Strength, Weightlifting