

ABSTRAK

Armana Barus (NIM 6203111046). Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Pada Atlet Gulat Pplp Sumatera Utara.

(Pembimbing Skripsi: Ibrahim)

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed, Medan 2024

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *resistance band* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan pada atlet gulat PPLP Sumatera Utara. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *one group pre-test and post-test*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 11 orang atlet gulat PPLP Sumatera Utara dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Teknik analisis data menggunakan perhitungan uji-t yaitu *paired t-test*. Berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh nilai uji $t = 0,001 < 0,05$, Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *resistance band* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan pada atlet gulat PPLP Sumatera Utara.

Kata kunci :Latihan, *Resistance band*, Kekuatan otot lengan

ABSTRACT

**Armana Barus (NIM 6203111046). *The Effect of Resistance Band Training on Increasing Arm Muscle Strength in North Sumatra PPLP Wrestling Athletes.* (Thesis Supervisor: Ibrahim)
Thesis: Unimed Faculty of Sports Sciences, Medan 2024**

The aim of this research was to determine the effect of resistance band training on increasing arm muscle strength in North Sumatra PPLP wrestling athletes. This research uses an experimental method with a one group pre-test and post-test design. The sample in this study consisted of 11 North Sumatra PPLP wrestling athletes with sampling using a total sampling technique. The data analysis technique uses t-test calculations, namely paired t-test. Based on the results of the hypothesis test, the t test value obtained = $0.001 < 0.05$, so it can be concluded that there is an influence of resistance band training on increasing arm muscle strength in North Sumatra PPLP wrestling athletes.

Keywords: *Exercise, resistance band, arm muscle strength*