

ABSTRAK

Gabe Siringoringo NIM 6211121006 “Pengaruh Latihan *Complex Training* Dan *Resistance Band Exercise* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Lengan Pada Atlet Tolak Peluru Putra *Club Dumpang Atletik Tahun 2025*” (Pembimbing : Amansyah)

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed 2025

Dalam beberapa tahun terakhir, prestasi atlet tolak peluru di tingkat daerah masih menunjukkan keterbatasan, terutama dalam aspek daya ledak otot lengan yang menjadi faktor utama keberhasilan tolakan. Masalah ini menunjukkan perlunya inovasi dalam program latihan yang dapat meningkatkan kekuatan dan kecepatan otot secara bersamaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *complex training* dan *resistance band exercise* terhadap peningkatan daya ledak otot lengan pada atlet tolak peluru putra *club dumpang atletik tahun 2025*. Dalam konteks perkembangan keilmuan dan teknologi di Indonesia, khususnya dalam bidang olahraga, penelitian ini menjadi relevan untuk mendukung kemajuan prestasi olahraga di masyarakat. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain *one group pre-test* dan *post-test*. Sebanyak 6 atlet tolak peluru putra *club dumpang atletik* menjadi subjek penelitian. Mereka menjalani program latihan selama 6 minggu. Pengukuran kemampuan dilakukan sebelum dan sesudah program latihan untuk menilai efektivitas intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dalam daya ledak otot lengan setelah program latihan *complex training* dan *resistance band exercise*, dengan nilai $t_{hitung} 6,0491 > t_{tabel} 2,105$ pada taraf signifikansi 0,05, dengan demikian dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang nyata pada data *pretest* dan *posttest*. Kesimpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari bentuk latihan *complex training* dan *resistance band exercise* terhadap peningkatan daya ledak otot lengan pada atlet tolak peluru putra *club dumpang atletik tahun 2025*. Hasil ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi pelatih dan mahasiswa dalam merancang program latihan yang lebih baik untuk meningkatkan kemampuan dasar.

Kata Kunci : Tolak Peluru, Daya Ledak, Latihan.

ABSTRACT

Gabe Siringoringo NIM 6211121006 “The Effect of Complex Training and Resistance Band Exercise on Increasing Arm Muscle Explosive Power in Male Shot Put Athletes of the Dumpang Athletics Club in 2025”

(Supervisor: Amansyah)

Thesis: Faculty of Sports Science Unimed 2025

In recent years, the performance of shot put athletes at the regional level has shown limitations, especially in terms of arm muscle explosive power, which is a major factor in successful throws. This problem highlights the need for innovation in training programs that can increase muscle strength and speed simultaneously. This study aims to determine the effect of complex training and resistance band exercises on increasing arm muscle explosive power in male shot put athletes at the Dumpang Athletics Club in 2025. In the context of scientific and technological developments in Indonesia, particularly in the field of sports, this study is relevant to supporting the advancement of sports achievements in the community. The research method used in this study was an experiment with a one-group pre-test and post-test design. A total of 6 male shot put athletes from the Dumpang Athletics Club were the subjects of this study. They underwent a training program for 6 weeks. Measurements of their abilities were taken before and after the training program to assess the effectiveness of the intervention.

The results showed that there was a significant increase in arm muscle explosive power after the complex training and resistance band exercise program, with a t-value of $6.0491 > t\text{-table } 2.105$ at a significance level of 0.05. Thus, it can be concluded that there was a significant difference between the pretest and posttest data. The conclusion of this study confirms that there is a significant effect of complex training and resistance band exercise on the increase in arm muscle explosive power in male shot put athletes at the Dumpang Athletics Club in 2025. These results are expected to provide insight for coaches and students in designing better training programs to improve basic skills.

Keywords : Bulletproof, Explosive Power, Training.