

ABSTRAK

Arnoldus Bobby Arwano Laia (NIM 6192510003) Pengaruh Penambahan Latihan *Bench Dip* dan Konsumsi *Snack Bar* Terhadap Performa Daya Tahan Otot Lengan Siswa Ekstrakurikuler Basket SMP Negeri 1 Lubuk Pakam.

(Pembimbing: Nurhamida Sari Siregar)

Skripsi Medan: Fakultas Ilmu Keolahragaa UNIMED, 2024

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *Bench Dip* dan konsumsi *Snack bar* terhadap performa daya tahan otot lengan siswa ekstrakurikuler basket SMP Negeri 1 Lubuk Pakam.

Penelitian ini dilakukan di SMP N 1 Lubuk Pakam yang berlokasi di Jalan R.A Kartini, Kelurahan Garbus Satu, Lubuk Pakam. Penelitian ini menggunakan metodologi eksperimen, dengan menggunakan prosedur pengumpulan data berupa tes dan pengukuran. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes push-up. Partisipan penelitian ini terdiri dari 10 orang siswa kelas VIII SMP N 1 Lubuk Pakam. Analisis statistik dalam penelitian ini menggunakan uji-t, yaitu dengan menguji sekumpulan data berupa data tes awal dan data tes akhir. Data yang terkumpul kemudian diolah dan dianalisis untuk mendapatkan informasi yang berkaitan dengan tujuan penelitian ini.

Bukti empiris menunjukkan: Analisis Paired T Test menunjukkan bahwa temuan tes untuk kelompok eksperimen ($\text{sig } 0,00 < 0,05$) dan kelompok kontrol (0,02) keduanya signifikan secara statistik. Bukti empiris menunjukkan bahwa penyertaan *snack bar* pada kelompok latihan *bench dip* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan otot lengan pada siswa ekstrakurikuler SMP N 1 Lubuk Pakam. Sebaliknya, tidak adanya *snack bar* pada kelompok latihan *bench dip* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap daya tahan otot lengan. Hasil analisis Free T Test menunjukkan bahwa secara statistik tidak terdapat perbedaan rerata peningkatan daya tahan otot lengan yang signifikan antara latihan *bench dip* dengan dan tanpa pemberian *snack bar* pada siswa ekstrakurikuler SMP N 1 Lubuk Pakam. Nilai signifikansi sebesar 0,718 lebih besar dari ambang batas 0,05.

Kata Kunci: *Bench Dip*, *Snack bar*, Daya Tahan Otot Lengan

ABSTRACT

Arnoldus Bobby Arwano Laia (NIM 6192510003) Effect of Snack bar Consumption and Bench Dip Exercise on Arm Muscle Endurance Performance of Basketball Extracurricular Students of SMP Negeri 1 Lubuk Pakam.

(Supervisor: Nurhamida Sari Siregar)

Skripsi: Faculty of Sports Science UNIMED, 2024

The purpose of this study was to determine the effect of Snack bar consumption and Bench Dip training on the performance of arm muscle endurance of basketball extracurricular students of SMP Negeri 1 Lubuk Pakam.

The study was carried out in SMP N 1 Lubuk Pakam, located on Jl. R.A Kartini, the Garbus Satu district of Lubuk Pakam. This study used an experimental methodology, using data collecting procedures such as tests and measurements. The test used in this research was the push-up test. The participants of this study consisted of 10 undergraduate students from SMP N 1 Lubuk Pakam. Statistical analysis in this work used the t-test, which involves examining a set of data in the form of starting test data and end test data. The gathered data underwent processing and analysis to extract information pertaining to the objective of this research.

The empirical evidence indicates: The Paired T Test analysis reveals that the test findings for the experimental group ($\text{sig } 0.00 < 0.05$) and the control group (0.02) are both statistically significant. Empirical evidence indicates that the inclusion of Snack bars in the bench dip training group has a significant impact on enhancing arm muscle endurance among extracurricular students of SMP N 1 Lubuk Pakam. Conversely, the absence of Snack bars in the bench dip training group does not have a significant effect on arm muscle endurance. The results of the Free T Test analysis indicate that there is no statistically significant difference in the average arm muscle endurance gain between bench dip training with and without the provision of a snack bar among extracurricular students of SMP N 1 Lubuk Pakam. The significance value of 0.718 is greater than the threshold of 0.05.

Keywords: Bench Dip, Snack bar, Arm Muscle Endurance