

ABSTRAK

CALVIN AUDIVA HARIANJA. NIM 6193111011. Pengaruh Latihan *Resistance Band* Dan Latihan *Push Up* Terhadap *Power* Otot Lengan Pada Atlet Shiroite Karatedo Dojo Ahs. (Pembimbing:)
Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2025

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *resistance band* dan *push up* terhadap *power* otot lengan pada atlet shiroito kareate dojo AHS. Penelitian ini dilaksanakan di Perguruan Shiroite Di Dojo AHS Letda Sujono, Kec. Medan Tembung, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Yang menjadi populasi adalah atlet shiroite karatedo dojo AHS yang berjumlah 11 orang. Jumlah sampel 11 orang diperoleh dengan teknik *total sampling*. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan tes dan pengukuran yaitu dengan tes *medicine ball* untuk mengukur *power* otot lengan. Penelitian dilakukan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu. Untuk melihat pengaruh variabel bebas maupun terikat digunakan perhitungan statistik uji-t.

Dari hasil pengujian hipotesis yaitu latihan *resistance band* dan *push up* terhadap *power* otot lengan diperoleh nilai $\text{sig } 0.000 < 0.05$, Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara *power* otot lengan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Maka dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka ditarik kesimpulan adanya pengaruh latihan *resistance band* dan *push up* terhadap *power* otot lengan pada atlet Shiroite Karatedo Dojo Ahs.

Kata kunci: *Resistance band Push up*, Karate

ABSTRACT

**CALVIN AUDIVA HARIANJA. NIM 6193111011. Pengaruh Latihan Resistance Band Dan Latihan Push Up Terhadap Power Otot Lengan Pada Atlet Shiroite Karatedo Dojo Ahs. (Pembimbing:)
Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2025**

The purpose of this study was to determine the effect of resistance band training and push ups on arm muscle power in AHS Shiroite Karate Dojo athletes. This study was conducted at Sekolah Shiroite Di Dojo AHS Letda Sujono, Medan Tembung District, Medan City, North Sumatra Province.

The research method used in this study is the experimental method. The population is 11 AHS Shiroite Karate Dojo athletes. The number of samples of 11 people was obtained using the total sampling technique. The research instrument for data collection with tests and measurements, namely the medicine ball test to measure arm muscle power. The study was conducted for 6 weeks with a training frequency of 3 times a week. To see the effect of independent and dependent variables, the t-test statistical calculation was used.

From the results of the hypothesis testing, namely resistance band training and push ups on arm muscle power, a sig value of $0.000 < 0.05$ was obtained. These results indicate that there is a significant difference between arm muscle power before and after treatment. So it can be concluded that H_0 is rejected and H_a is accepted.

Based on the results of hypothesis testing and discussion of research results, it is concluded that there is an effect of resistance band training and push ups on arm muscle power in Shiroite Karatedo Dojo Ahs athletes.

Keywords: Resistance band, Push up dan Karate