ABSTRAK

RONI RICARDO ZEGA. NIM 6192510007. Pengaruh Latihan *Punch Resistance Band* dan *Punch Dumbel* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Lengan Atlet Tinju Pertina Humbahas.
(Pembimbing: Puji Ratno, S.Si.,M.Pd)
Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2025

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *punch resistance band dan punch dumbell* terhadap peningkatan daya ledak otot lengan. Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan SMA N 2 Doloksanggul, Desa Matiti,Kecamatan Doloksanggul,Kabupaten Humbang Hasundutan.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Quasi experimen*. Yang menjadi populasi adalah atlet Tinju Pertina Humbahas yang berjumlah 10 orang. Jumlah sampel 10 orang diperoleh dengan teknik *total sampling*. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan tes dan pengukuran yaitu dengan tes *medicine ball* untuk mengukur daya ledak 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 Latihan *Punch Resistance Band* dan *Punch Dumbel* terhadap daya ledak otot lengan diperoleh nilai sig 0.000 < 0.05, Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara *daya ledak* otot lengan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Maka dapat disimpulkan Ho ditolak dan Ha diterima.

Kata kunci: ***Punch Resistance band, Punch Dumbell, Tinju***

THE Character Building UNIVERSITY

ABSTRACT

RONI RICARDO ZEGA. NIM 6192510007. Pengaruh Latihan *Punch Resistance Band* dan *Punch Dumbel* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Lengan Atlet Tinju Pertina Humbahas.
(Pembimbing: Puji Ratno, S.Si.,M.Pd)
Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2025

The purpose of this study was to determine the effect of punch resistance band and punch dumbbell exercises on increasing arm muscle explosive power. This study was conducted at SMA N 2 Doloksanggul Field, Matiti Village, Doloksanggul District, Humbang Hasundutan Regency.

The research method used in this study is the Quasi-experimental method. The population is Pertina Humbahas Boxing athletes totaling 10 people. The number of samples of 10 people was obtained using the total sampling technique. The research instrument for collecting data with tests and measurements is the Medicine Ball test to measure arm muscle explosive power. The study was conducted for 6 weeks with a training frequency of 3 times a week. To see the independent and dependent variables, the t-test statistical calculation was used.

From the results of the hypothesis testing, namely Punch Resistance Band and Punch Dumbbell Exercises on arm muscle explosive power, a sig value of 0.000 <0.05 was obtained. These results indicate that there is a significant difference between arm muscle explosive power before and after treatment. So it can be concluded that Ho is rejected and Ha is accepted.

Keywords: Punch Resistance band, Punch Dumbell, Boxing

THE Character Building UNIVERSITY