

ABSTRAK

MUHAMMAD KHAIRIZA. Upaya Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Melalui Latihan *Dipping* Pada Atlet Putra Junior Senam Alat Palang Sejajar Persani Kota Medan Tahun 2012.

(Pembimbing : M. Ismail)

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed 2012.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang pengaruh latihan *Dipping* dalam meningkatkan kekuatan otot lengan pada atlet putra junior senam alat palang sejajar Persani Kota Medan tahun 2012.

Metode penelitian adalah dengan Penelitian Tindakan Olahraga, dengan jumlah sampel sebanyak 10 orang, yang diperoleh berdasarkan teknik *Purposive Sampling*. Instrument yang digunakan adalah test kekuatan otot lengan menggunakan *Push Dynamometer* berdasarkan indikator penilaian yang telah ditentukan.

Analisa data yang digunakan adalah dengan perhitungan persentase. Dari hasil analisa data yang diperoleh menunjukkan bahwa pada Siklus I atlet mempunyai nilai rata-rata 35,30 dengan persentase 81,14% dan skor aktivitas latihan sebesar 3,00 berada pada kategori baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa : Metode latihan *Dipping* dapat meningkatkan kekuatan otot lengan pada atlet putra junior senam alat palang sejajar Persani Kota Medan Tahun 2012.