

ABSTRAK

Muhamad Ichsan Sabillah (2020) Pengaruh Latihan *Standing Barbell Curls* dan *Triceps Extension* Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Atlet Gulat Kabupaten Pesisir Selatan.

Masalah dalam penelitian ini yaitu masih rendahnya kekuatan otot lengan atlet gulat Kabupaten Pesisir Selatan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *standing barbell curls* dan *triceps extension* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan atlet gulat Pesisir Selatan.

Jenis penelitian ini adalah quasi eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet gulat Pesisir Selatan sebanyak 24 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yaitu atlet gulat putra Pesisir Selatan sebanyak 10 orang. Instrumen penelitian dilakukan dengan mengangkat suatu beban yang hanya mampu diangkat 1 kali, atau dinyatakan kemampuan (kekuatan maksimum) dengan menggunakan barbell, sedangkan analisis data yang digunakan adalah uji-t.

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa latihan *standing barbell curls* dan *triceps extension* memberikan pengaruh yang berarti terhadap kekuatan otot lengan. Dimana rata-rata *pre test* kekuatan otot lengan sebesar 29,9 kg sedangkan *post test* nya meningkat menjadi 32,3 kg. Kemudian diperoleh uji beda mean (uji t) sebesar thitung 7,894 sedangkan ttabel sebesar 1,833 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n = 10$, maka thitung $>$ ttabel ($7,894 > 1,833$), maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari bentuk latihan *standing barbell curls* dan *triceps extension* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan pada atlet gulat Pesisir Selatan.

Kata kunci : *Standing Barbell Curls*, *Triceps Extension*, Kekuatan Otot Lengan, Gulat.