

ABSTRAK

RIZKI PAJAR PURNAMA (2124220096). Skripsi ini berjudul “Perbandingan Pengaruh Latihan *Dead Hang* Dan *Towel Grip* Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tangan” Di bawah bimbingan Bapak Andang Rohendi, M.Pd. selaku Pembimbing I dan Bapak Hendra Rustiawan, M.Pd., selaku Pembimbing II.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan membandingkan pengaruh latihan *dead hang* dan *towel grip* terhadap peningkatan kekuatan otot tangan siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen kuantitatif dengan desain *two group pretest-posttest design*. Populasi penelitian mencakup seluruh siswa kelas XI MA Al Choeriyah. Sampel penelitian berjumlah 30 siswa putra yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dan dibagi secara seimbang ke dalam dua kelompok perlakuan melalui teknik *ordinal pairing / ranking*. Pengumpulan data kekuatan otot tangan mengaplikasikan instrumen tes *grip dynamometer*. Data dianalisis secara statistik parametrik melalui uji *Paired Sample T-Test* dan *Independent Sample T-Test* pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan: 1) Terdapat pengaruh signifikan latihan *dead hang* terhadap kekuatan otot tangan ($t\text{-hitung} = 24,340$; $p = 0,000 < 0,05$) dengan rata-rata peningkatan sebesar 5,37 kg; 2) Terdapat pengaruh signifikan latihan *towel grip* terhadap kekuatan otot tangan ($t\text{-hitung} = 29,846$; $p = 0,000 < 0,05$) dengan rata-rata peningkatan sebesar 8,44 kg; 3) Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kedua metode latihan ($t\text{-hitung} = 8,544$; $p = 0,000 < 0,05$). Simpulan penelitian menegaskan bahwa kedua latihan fisik efektif meningkatkan kekuatan genggam tangan, namun latihan *towel grip* menghasilkan efektivitas peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan latihan *dead hang* karena karakteristik media pegangan handuk yang tidak stabil memberikan aktivasi otot intrinsik telapak tangan secara lebih spesifik.

Kata Kunci: *Dead Hang, Towel Grip, Kekuatan Otot Tangan, Grip Dynamometer.*