

ABSTRAK

Faarih Fima Ichtiyar (2124150012) Skripsi ini berjudul “Perbandingan Pengaruh Latihan *Diamond Push-up* dengan Latihan *Switch Push-up* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Otot Lengan Dan Gelang Bahu.” Pada Siswa Putra SMP Negeri 3 Banyumas. Skripsi program studi Pendidikan Jasmani UNIGAL Ciamis. Selama penulisan skripsi ini, penulis di bawah bimbingan Bapak Dr. Dede Iman Suhendra, M.Pd, selaku pembimbing I dan Bapak Hendra Rustiawan, M.Pd. Selaku pembimbing II.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *diamond push-up* dengan latihan *switch push-up* terhadap peningkatan daya tahan otot lengan dan gelang. Sesuai dengan tujuan penelitian di atas, maka penulis menggunakan metode pre eksperimental design. Desain penelitian adalah *two group pre test post-test design*. Populasi penelitian ini adalah siswa putra SMP Negeri 3 Banyumas yang berjumlah sebanyak 20 orang. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah tes *push-up*. Berdasarkan analisis data menggunakan SPSS serie 24, hasil pengolahan data adalah sebagai berikut: 1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari proses latihan *diamond push-up* terhadap peningkatan daya tahan otot lengan dan gelang bahu dengan nilai probabilitas (sig.) $0.000 < 0.05$. 2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari proses latihan *switch push-up* terhadap peningkatan daya tahan otot lengan dan gelang bahu dengan nilai probabilitas (sig.) $0.015 < 0.05$. 3. Terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok latihan *diamond push-up* dengan kelompok latihan *switch push-up*. Kesimpulan hasil penelitian bahwa latihan *diamond push-up* dengan latihan *switch push-up* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan daya tahan otot lengan dan gelang. Saran: Penelitian ini diharapkan menjadi salah satu sumber referensi bagi peneliti lain agar penelitian pada bidang yang sama semakin berkembang terutama pada peningkatan daya tahan otot lengan dan gelang bahu.