

ABSTRAK

Umar Fathoni (2124220120) Pengaruh Latihan *Romanian Deadlift* dan *Sandbag Straight Leg Deadlift* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Otot Punggung Bagian Bawah. Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Galuh Ciamis. Selama penulisan skripsi ini, penulis di bawah bimbingan Bapak Dr. Nana Sutisna, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing I dan Bapak Ucu Abdul Ropi, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing II.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Romanian Deadlift* dan *Sandbag Straight Leg Deadlift* terhadap peningkatan daya tahan otot punggung. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan *desain two group pretest–posttest design*. Sampel penelitian berjumlah 18 orang yang dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing terdiri atas 9 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Instrumen yang digunakan untuk mengukur daya tahan otot punggung adalah *Trunk Extensor Endurance Test (Biering–Sørensen Test)*. Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS *Statistics Version 29* melalui uji normalitas, uji homogenitas, dan *independent sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua kelompok mengalami peningkatan daya tahan otot punggung setelah mengikuti program latihan. Namun, terdapat perbedaan peningkatan antara kelompok yang diberikan latihan *Romanian Deadlift* dan kelompok yang diberikan latihan *Sandbag Straight Leg Deadlift*. Hasil uji statistik menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan otot punggung ($p < 0,05$).

Kata kunci: *Romanian Deadlift, Sandbag Straight Leg Deadlift, daya tahan otot punggung, Trunk Extensor Endurance Test.*