

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt. atas segala rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “PENGARUH LATIHAN *ROMANIAN DEADLIFT* DAN *SANDBAG STRAIGHT LEG DEADLIFT* TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN OTOT PUNGGUNG BAGIAN BAWAH”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Galuh Ciamis.

Skripsi ini membahas mengenai pengaruh latihan *Romanian Deadlift* dan *Sandbag Straight Leg Deadlift* terhadap peningkatan daya tahan otot punggung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kedua bentuk latihan tersebut terhadap peningkatan daya tahan otot punggung. Penelitian ini 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, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Instrumen yang digunakan untuk mengukur daya tahan otot punggung adalah *Trunk Extensor Endurance Test (Biering–Sorensen Test)*.

Penyusunan skripsi ini diperoleh melalui bimbingan dan arahan dari berbagai pihak. Secara khusus, penulis berada di bawah bimbingan Bapak Dr. Nana Sutisna, S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing I dan Bapak Ucu Abdul Ropi, S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing II. Analisis data dalam penelitian ini 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. Selain itu, 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 dengan nilai signifikansi $p < 0,05$.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki berbagai kekurangan dan keterbatasan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan dan penyempurnaan karya ilmiah ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis, pembaca, dunia pendidikan, khususnya dalam bidang Pendidikan Jasmani, serta bagi pihak-pihak yang memiliki perhatian terhadap pengembangan latihan untuk meningkatkan daya tahan otot punggung.

Penulis