

ABSTRAK

Kurangnya aktivitas fisik pada remaja menjadi salah satu faktor yang dapat menurunkan kebugaran fisik, khususnya pada kekuatan otot ekstremitas atas. Salah satu metode kombinasi latihan yang dapat diberikan yaitu latihan *pull up* dan *bench press*, yang keduanya termasuk latihan fisik berintensitas sedang hingga tinggi dan melibatkan kontraksi otot yang berulang secara dinamis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *pull up* dan *bench press* terhadap peningkatan kekuatan otot ekstremitas atas pada remaja. Metode penelitian yang digunakan adalah *pre-eksperimental* dengan desain *one group pre-test dan post-test*, di mana kekuatan otot ekstremitas atas diukur menggunakan *hand dynamometer* sebelum dan sesudah latihan. Sampel dipilih dengan teknik *purposive sampling* dan sampel penelitian berjumlah 18 orang yang ditentukan berdasarkan kriteria *inklusi*, *eksklusi* dan *drop out*. Penelitian ini menggunakan uji normalitas *shapiro wilk test* dan didapatkan hasil nilai signifikan *pre-test* dan *post test* dengan nilai $p > 0,05$ yang berarti data berdistribusi normal. Uji hipotesis menggunakan *paired samples t-test* nilai signifikansi sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh pemberian latihan *pull up* dan *bench press* terhadap peningkatan kekuatan otot ekstremitas atas. Dapat disimpulkan bahwa program latihan *pull up* dan *bench press* dapat meningkatkan kekuatan otot ekstremitas atas pada laki-laki di Br. Sampiang Desa Adat Gianyar.

Kata Kunci: *Kekuatan otot ekstremitas atas, Pull Up, Bench Press, Remaja*

ABSTRACT

Lack of physical activity in adolescents is one of the factors that can reduce physical fitness, especially in upper extremity muscle strength. One method of combined exercise that can be given is pull-up and bench press exercises, both of which are moderate to high intensity physical exercises and involve dynamic repeated muscle contractions. This study aims to determine the effect of pull-up and bench press exercises on increasing upper extremity muscle strength in adolescents. The research method used was a pre-experimental with a one-group pre-test and post-test design, where upper extremity muscle strength was measured using a hand dynamometer before and after exercise. The sample was selected using a purposive sampling technique and the study sample amounted to 18 people determined based on inclusion, exclusion and drop-out criteria. This study used the Shapiro Wilk normality test and obtained significant pre-test and post-test results with a p value > 0.05 which means the data is normally distributed. Hypothesis testing using a paired samples t -test with a significance value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$) which indicates that there is an effect of providing pull-up and bench press exercises on increasing upper extremity muscle strength. It can be concluded that the pull-up and bench press training program can increase upper extremity muscle strength in men in Br. Sampiang, Gianyar Traditional Village.

Keywords: *Upper extremity muscle strength, Pull Up, Bench Press, Adolescents*