

ABSTRACT

**The Effects of the Exercise on Using Dumbbells and Benchpress Toward
The Arm Muscle Power.
Thesis. Post Graduate. Padang State University.
Oleh: Septri. 2009 – 51661.**

The research began with the low ability of the arm muscle power of Karate 'athlete at UKA FIK to hit using the arm muscle power. The purpose of this research is to explain of the effect of the exercise on using Dumbbells and Benchpress toward the arm muscle power. This kind of this research is queasy experimental research. The total Sample of this research is 24 karate 'athletes in Sport Science Faculty. The athlete is about 20 until 25 years old. The technique of taking sample by using *total sampling*. The Instruments which was used in this research are two hand medicine ball-put. After conducting the first test, all of the sample was divided into two groups through matching ordinary pairing technique. The technique of analyzing data used Dependent Sample of T- Test.

The Results of this research showed: 1) Using Dumbbells Exercise gives the significant influence toward increasing increasing the Arm Muscle Power of karate 'athletes' ability at UKA Karate the faculty of sport science State University of Padang. $t_{hitung} (5.85) > t_{tabel} (2.18)$. 2). Using Benchpress Exercise gives the significant influence toward increasing the Arm Muscle Power of the karate 'athletes' ability at Uka Karate of sport science State University of Padang $t_{hitung}(12,97) > t_{tabel} (2,18)$. 3). Using Benchpress Exercise gives better influence than using Dumbbells toward increasing of the arm muscle power $t_{hitung} (9.44) > t_{tabel} (2.18)$.

ABSTRAK

**Pengaruh Latihan Menggunakan *Dumbbells* dan *Benchpress*
Terhadap Daya Ledak Otot Lengan.
Tesis. Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Padang.
Oleh: Septri. 2009 – 51661.**

Penelitian ini berawal dari masalah rendahnya kemampuan daya ledak otot lengan atlet karate UKA FIK dalam melakukan pukulan. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap pengaruh latihan menggunakan *dumbbells* dan menggunakan *benchpress* terhadap daya ledak otot lengan. Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu. Sampel penelitian ini berjumlah 24 orang berusia 20-25 tahun yang merupakan karateka UKA Karate Fakultas Ilmu Keolahragaan. Pengambilan sampel dengan menggunakan *total sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa *two hand medicine ball-put*. Setelah dilakukan tes awal seluruh sampel dibagi menjadi dua kelompok melalui teknik *matching ordinary pairing*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-t dependen sampel.

Hasil penelitian ini menunjukkan: 1) Latihan menggunakan *dumbbells* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan daya ledak otot lengan karateka Uka Karate Fakultas Ilmu Keolahragaan thitung (5,85) > ttabel (2,18). 2). Latihan menggunakan *benchpress* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan daya ledak otot lengan karateka Uka Karate Fakultas Ilmu Keolahragaan thitung (12,97) > ttabel (2,18). 3) Latihan menggunakan *benchpress* memberikan pengaruh lebih baik dari pada menggunakan *dumbbells* terhadap peningkatan kemampuan daya ledak otot lengan thitung (9,44) > ttabel (2,18).