

ABSTRAK

Oswald Krisna Butar Butar (6223111007). Perbedaan Pengaruh Latihan Tricep Bentuk Circuit dengan Latihan Workout terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan pada Atlet Kick Boxing Pemula di R12 Fighting Camp Medan.

(Pembimbing: Abdul Harris Handoko)

Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, 2026.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) pengaruh latihan *tricep bentuk circuit* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan, (2) pengaruh latihan *workout* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan, dan (3) perbedaan pengaruh antara kedua metode latihan tersebut pada atlet kick boxing pemula di R12 Fighting Camp Medan. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *pretest-posttest two group design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang atlet pemula yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok latihan *tricep bentuk circuit* dan kelompok latihan *workout*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kekuatan otot lengan adalah tes kekuatan otot lengan (*push up*). Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik dengan bantuan IBM SPSS Statistics, meliputi uji normalitas, uji homogenitas, uji *paired sample t-test*, dan uji *independent sample t-test* pada taraf signifikan 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) terdapat pengaruh yang signifikan latihan *tricep bentuk circuit* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan dengan nilai t hitung sebesar $21,378 > t$ tabel 2,262 dan signifikansi $< 0,05$; (2) terdapat pengaruh yang signifikan latihan *workout* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan dengan nilai t hitung sebesar $30,818 > t$ tabel 2,262 dan signifikansi $< 0,05$; (3) terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kedua metode latihan dengan nilai t hitung sebesar $5,146 > t$ tabel 2,101 dan signifikansi $< 0,05$.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah kedua metode latihan sama-sama berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kekuatan otot lengan, namun latihan *tricep bentuk circuit* lebih efektif dibandingkan latihan *workout* pada atlet kick boxing pemula di R12 Fighting Camp Medan.

Kata kunci: tricep circuit, workout, kekuatan otot lengan, kick boxing

ABSTRACT

**Oswald Krisna Butar Butar (6223111007). *The Difference in the Effect of Tricep Circuit Training and Workout Training on Increasing Arm Muscle Strength in Beginner Kick Boxing Athletes at R12 Fighting Camp Medan.* (Supervisor: Abdul Harris Handoko)
Thesis: Faculty of Sports Science, State University of Medan, 2026.**

This study aims to determine: (1) the effect of tricep circuit training on increasing arm muscle strength, (2) the effect of workout training on increasing arm muscle strength, and (3) the difference in the effects between the two training methods on beginner kick boxing athletes at R12 Fighting Camp Medan. This research used an experimental method with a pretest-posttest two group design. The sample consisted of 20 beginner athletes who were divided into two groups, namely the tricep circuit training group and the workout training group. The instrument used to measure arm muscle strength was the push-up test. Data analysis was carried out using statistical tests with the help of IBM SPSS Statistics, including normality test, homogeneity test, paired sample t-test, and independent sample t-test at a significance level of 0.05.

The results showed that: (1) there was a significant effect of tricep circuit training on increasing arm muscle strength with a t-value of 21.378 > t-table of 2.262 and significance < 0.05; (2) there was a significant effect of workout training on increasing arm muscle strength with a t-value of 30.818 > t-table of 2.262 and significance < 0.05; (3) there was a significant difference between the two training methods with a t-value of 5.146 > t-table of 2.101 and significance < 0.05.

In conclusion, both training methods significantly improve arm muscle strength; however, tricep circuit training is more effective than workout training for beginner kick boxing athletes at R12 Fighting Camp Medan.

Keywords: tricep circuit, workout, arm muscle strength, kick boxing