

ABSTRAK

Biel Katanta (NIM. 6193321029). “Pengaruh Latihan *Decline Push Up* dan *Medicine Ball* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Lengan Pada Atlet Kei Shin Kan Dojo SMPN 6 Medan Tahun 2025”

Pembimbing: Novita

Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan 2026

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh Latihan *Decline Push Up* Dan *Medicine Ball* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Lengan Pada Atlet Kei Shin Kan Dojo Smpn 6 Medan Tahun 2025.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, dilakukan *pre-test*, *treatment*, dan *post-test*. Teknik pengambilan datanya menggunakan tes *medicine ball*. Sampel penelitian adalah atlet Kei Shin Kan Dojo Smpn 6 Medan yang berjumlah 13 orang, dengan menggunakan *random sampling*. Penelitian ini dilaksanakan selama 6 minggu, yaitu dalam 18 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Instrumen tes yang digunakan: 1) *Test two-hand medicine ball put* untuk mengukur *power* otot lengan. Penelitian ini dilakukan di Kei Shin Kan Dojo Smpn 6 Medan. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas dan homogenitas pada taraf signifikan 5 %.

Hasil penelitian Dari perhitungan koefisien korelasi antara variabel X dan Y didapatkan nilai R sebesar 0,927 dari harga R tersebut diperoleh nilai R *square* sebesar 85,9%. Maka dengan demikian terdapat pengaruh yang signifikan dari Latihan *Decline Push Up* Dan *Medicine Ball* sebesar 85,9% Pada Atlet Kei Shin Kan Dojo Smpn 6 Medan Tahun 2025.

Kata Kunci: Karate, *Decline Push Up*, *Medicine Ball*, *power* otot lengan



ABSTRACT

Biel Katanta (Number of Students: 6193321029). "The Effect of Decline Push-Up and Medicine Ball Exercises on Increasing Arm Muscle Power in Kei Shin Kan Dojo Athletes at Smpn 6 Medan in 2025"

Supervisor: Novita

Thesis: Faculty of Sport Science 2026

The purpose of this study was to determine the effect of Decline Push-Up and Medicine Ball Exercises on Increasing Arm Muscle Power in Kei Shin Kan Dojo Athletes at Smpn 6 Medan in 2025.

This study was an experimental study, with a pre-test, treatment, and post-test. The data collection technique used was a medicine ball test. The sample was 13 Kei Shin Kan Dojo athletes at Smpn 6 Medan, using random sampling. This study was conducted over 6 weeks, consisting of 18 sessions with a training frequency of 3 times a week. The test instruments used were: 1) Two-hand medicine ball put test to measure arm muscle power. This research was conducted at the Kei Shin Kan Dojo, Smpn 6 Medan. Data analysis techniques used normality and homogeneity tests at a significance level of 5%.

Results: The correlation coefficient between variables X and Y yielded an R value of 0.927. From this R value, an R-squared value of 85.9% was obtained. Therefore, there was a significant effect of Decline Push-Up and Medicine Ball training on Kei Shin Kan Dojo athletes at Smpn 6 Medan in 2025.

Keywords: Karate, Decline Push-Up, Medicine Ball, Arm Muscle Power

