

## ABSTRAK

**Wira Andika Simangunsong. NIM 6153111051. Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Pada Siswa Kelas X Di SMA Negeri 1 Sunggal. Pembimbing: Saipul Ambri Damanik. Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNIMED 2021.**

Penelitian ini dilaksanakan karena adanya masalah yang ditemukan peneliti di SMA Negeri 1 Sunggal yaitu masih ditemukan siswa yang lemah dalam pembelajaran mengenai materi otot lengan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada Pengaruh dari Latihan Sirkuit untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Lengan pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Sunggal. Sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 10 siswa kelas X di SMA N 1 Sunggal. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen menggunakan desain penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design*. Hasil uji independent sampel t-test data kekuatan otot lengan siswa diperoleh nilai sig. (2 tailed) 0,001. Taraf signifikan 0,05. Nilai sig. (2 tailed) = 0,001 < 0,05, maka  $H_a$  diterima  $H_o$  ditolak. Dengan demikian, kesimpulan dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh signifikan dari latihan sirkuit terhadap peningkatan kekuatan otot lengan siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Sunggal.

**Kata Kunci.** Latihan sirkuit, kekuatan otot lengan

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY