

ABSTRAK

Fahmi Fauzan Saragih NIM 621331006 “Pengaruh Latihan *Calisthenic* Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Pada Mahasiswa PJKR FIK UNIMED”

(Pembimbing : Zen Fadli)

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed 2025

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *calisthenic* terhadap kekuatan otot lengan pada mahasiswa PJKR FIK UNIMED. Dalam konteks perkembangan keilmuan dan teknologi di Indonesia, khususnya dalam bidang olahraga, penelitian ini menjadi relevan untuk mendukung kemajuan prestasi olahraga di masyarakat. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain *one group pre-test* dan *post-test*. Sebanyak 10 mahasiswa PJKR FIK UNIMED menjadi subjek penelitian. Mereka menjalani program latihan selama 6 minggu. Pengukuran kemampuan dilakukan sebelum dan sesudah program latihan untuk menilai efektivitas intervensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dalam kekuatan otot lengan setelah program latihan *calisthenic*, dengan nilai t_{hitung} 10,51 > t_{tabel} 1.83 pada taraf signifikansi 0,05, dengan demikian dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang nyata pada data *pretest* dan *posttest*. Kesimpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari bentuk latihan *calisthenic* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan pada mahasiswa PJKR FIK UNIMED. Hasil ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi pelatih dan mahasiswa dalam merancang program latihan yang lebih baik untuk meningkatkan kemampuan dasar.

Kata Kunci : *Calisthenic*, Kekuatan, Latihan.

ABSTRACT

Fahmi Fauzan Saragih NIM 621331006 “The Effect of Calisthenics Training on Arm Muscle Strength Improvement in PJKR FIK UNIMED Students”

(Supervisor: Zen Fadli)

Thesis: Faculty of Sports Science Unimed 2025

This study aims to determine the effect of calisthenic exercises on arm muscle strength in PJKR FIK UNIMED students. In the context of scientific and technological developments in Indonesia, particularly in the field of sports, this study is relevant to supporting the advancement of sports achievements in society. The research method used in this study was an experiment with a one-group pre-test and post-test design. A total of 10 PJKR FIK UNIMED students participated in this study. They underwent a 6-week training program. Measurements were taken before and after the training program to assess the effectiveness of the intervention.

The results of the study indicate that there was a significant increase in arm muscle strength after the calisthenic exercise program, with a t-value of $10.51 > t_{\text{table}} 1.83$ at a significance level of 0.05. Thus, it can be concluded that there was a significant difference between the pretest and posttest data. The conclusion of this study confirms that there is a significant effect of calisthenic exercise on increasing arm muscle strength in PJKR FIK UNIMED students. These results are expected to provide insight for trainers and students in designing better training programs to improve basic skills.

Keywords : Calisthenics, Strength, Exercise.

