

ABSTRAK

Rizky Tri Wibowo, (NIM 6211121025) “Pengaruh Latihan *Plyometric* dengan Metode *Circuit Training* Terhadap *Power* Otot Lengan Pada Atlet Putra Yp Nur Azizi *Hockey Club* Tanjung Morawa Tahun 2025”

Pembimbing: Ibrahim

Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan 2025

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric* dengan metode *circuit training* terhadap *power* otot lengan pada Atlet putra YP Nur Azizi *Hockey Club* Tanjung Morawa Tahun 2025. Sampel pada penelitian ini *total sampling* yang berjumlah 12 orang Atlet putra YP Nur Azizi *Hockey Club* Tanjung Morawa Tahun 2025. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen (perlakuan) dengan teknik pengambilan data yang melibatkan satu variabel bebas yaitu latihan *plyometric* dengan metode *circuit training* dan satu variabel terikat yaitu *power* otot lengan atlet Yp Nur Azizi *hockey club* Tanjung Morawa tahun 2025.

Hasil uji normalitas *power* otot lengan dengan data L_{hitung} pada data *pre-test* senilai 0,188, dan nilai post-test 0,079, dengan taraf signifikan 5% untuk $N=12$ yaitu 0,242, maka data dinyatakan normal, Uji homogenitas data *pre test* dan *post test* didapat $F_{hitung} < F_{tabel}$ ($1.20 < 2.82$) berdistribusi homogen. pada pengujian hipotesis dengan menggunakan uji-t $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($36.75 > 2.201$). Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan latihan *plyometric* dengan metode *circuit training* terhadap hasil *power* otot lengan pada atlet putra Yp Nur Azizi *hockey club* Tanjung Morawa tahun 2025.

Kata kunci : *Plyometric, Circuit Training, Power Otot Lengan Hockey*

ABSTRACT

Rizky Tri Wibowo, (NIM 6211121025) “The Effect of Plyometric Training with the Circuit Training Method on Arm Muscle Power in Male Athletes of the Yp Nur Azizi Hockey Club Tanjung Morawa in 2025”

Pembimbing: Ibrahim

Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan 2025

This research aims to determine the effect of plyometric training with the circuit training method on arm muscle power in male athletes of YP Nur Azizi Hockey Club Tanjung Morawa in 2025. The sample in this study was a total sampling of 12 male athletes of YP Nur Azizi Hockey Club Tanjung Morawa in 2025. The research method used was an experimental method (treatment) with a data collection technique involving one independent variable, namely plyometric training with the circuit training method and one dependent variable, namely the arm muscle power of athletes of YP Nur Azizi Hockey Club Tanjung Morawa in 2025.

The results of the normality test of arm muscle power with Lhitung data on pre-test data worth 0.188, and a post-test value of 0.079, with a significance level of 5% for $N = 12$ which is 0.242, then the data is declared normal, The homogeneity test of pre-test and post-test data obtained $F_{hitung} < F_{tabel}$ ($1.20 < 2.82$) homogeneous distribution. in hypothesis testing using the t-test $t_{hitung} > t_{table}$ ($36.75 > 2.201$). This means that H_0 is rejected and H_a is accepted, it can be concluded that there is a significant influence of plyometric training with the circuit training method on the results of arm muscle power in male athletes of Yp Nur Azizi hockey club Tanjung Morawa in 2025.

Keywords: Plyometric, Circuit Training, Hockey Arm Muscle Power