

ABSTRAK

Novia Diarni. 2017: Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai dan Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Banting Kayang Studi Experimen Pada Atlet Gulat (Pusat Pendidikan Latihan Pelajar) PPLP Sumatra Barat. Skripsi. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya Kemampuan Banting Kayang Atlet Gulat PPLP Sumatra Barat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot lengan terhadap banting kayang atlet gulat PPLP Sumatera Barat. Penelitian ini memiliki tiga variabel yaitu latihan kekuatan otot tungkai (X_1) latihan kekuatan otot lengan (X_2) dan kemampuan banting kayang (Y).

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*quasi experimental*). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet gulat PPLP Sumatera Barat yang berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*, yaitu keseluruhan populasi yang berjumlah 20 orang. Instrument tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes banting kayang, dengan menggunakan waktu selama 30 detik. Sedangkan teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas, uji homogenitas data dan uji-t.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Terdapat pengaruh latihan kekuatan otot tungkai yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan banting kayang yaitu dari rata-rata 6 pada *pree test* menjadi 8,5 pada *post test*, dimana $t_{hitung} (15,62) > t_{tabel} (1,83)$. 2) Terdapat pengaruh latihan kekuatan otot lengan yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan banting kayang yaitu dari rata-rata 6,1 pada *pree test* menjadi 9,2 pada *post test* dimana $t_{hitung} (13,28) > t_{tabel} (1,83)$. 3) Terdapat perbedaan pengaruh latihan kekuatan otot tungkai dan latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan banting kayang yaitu dari rata-rata *post test* kelompok latihan kekuatan otot tungkai 8,5 dan rata-rata *post test* kelompok latihan kekuatan otot lengan 9,2 $t_{hitung} (3,28) > t_{tabel} (1,83)$. Dimana perbedaan pada kelompok latihan kekuatan otot tungkai meningkat 2,5 sedangkan latihan kekuatan otot lengan meningkat 3,1.