

ABSTRAK

Vusvita Sari Ginting. 2019. "Pengaruh Latihan *Squat Barbell* Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Atlet Gulat Tigalingga". Skripsi. Kesehatan dan Rekreasi. FIK - UNP

Masalah dalam penelitian ini yaitu masih rendahnya kekuatan otot tungkai atlet gulat Tigalingga. Variabel dalam penelitian ini latihan *squat barbell* dan kekuatan otot tungkai. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *squat barbell* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai atlet gulat Tigalingga.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi eksperimen*), Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet gulat Tigalingga sebanyak 23 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yaitu atlet gulat putra Tigalingga sebanyak 10 orang. Instrumen yang digunakan mendapatkan data penelitian digunakan tes *leg-dynamometer*. Data yang diperoleh dianalisis dengan uji t.

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa latihan *squat barbell* memberikan pengaruh yang berarti terhadap kekuatan otot tungkai. Dimana rata-rata *pre test* kekuatan otot tungkai sebesar 56,32 kg sedangkan *post test*nya meningkat menjadi 62,35 kg. Kemudian diperoleh uji beda mean (uji t) sebesar $t_{hitung} 4,180$ sedangkan t_{tabel} sebesar 1,833 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n = 10$, maka $t_{hitung} > t_{tabel} (4,180 > 1,833)$, maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari bentuk latihan *squat barbell* terhadap kekuatan otot tungkai pada atlet gulat Tigalingga.

Kata kunci : *Squat barbell*, kekuatan otot tungkai, Gulat.