

ABSTRAK

Perbandingan Latihan *Barbell Squat* dan Latihan *Leg Press* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Wushu Sanshou Kabupaten Solok.

OLEH : Agung Tri Darma,/ 2011

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya daya ledak otot tungkai **Atlet** Wushu Sanshou Kabupaten Solok. Untuk meningkatkan daya ledak banyak metode latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai diantaranya dapat melalui latihan *Barbell Squat* dan latihan *Leg Press*. Namun dari kedua metode latihan tersebut belum diketahui mana yang lebih baik dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *Barbell Squat* dan *Leg Press* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada Atlet *Wushu Sanshou* Kabupaten Solok.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Populasi penelitian ini adalah Atlet Putra *Wushu Sanshou* Kabupaten Solok yang berjumlah 23 orang. Sampel diambil secara total sampling, sampel ini selanjutnya dibagi menjadi 2 kelompok yang terdiri dari 12 orang kelompok yang menggunakan latihan *Barbell Squat* dan 11 orang kelompok menggunakan latihan *Leg Press*, yang diperlakukan 16 kali pertemuan 8 minggu tatap muka. Teknik analisis data adalah dengan menggunakan uji t.

Hasil dari uji hipotesis 1, 2, dan 3 yang menggunakan statistik uji t dapat disimpulkan sebagai berikut : (1) latihan *Barbell Squat* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai dengan hasil $t_{hit} 6,89 > t_{tab} 2.20$, (2) latihan *Leg Press* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai dengan hasil $t_{hit} 7.81 > t_{tab} 2.23$ dan (3) Tidak terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *barbell squat* dan latihan *lg press* terhadap peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai dengan hasil nilai $t_{hit} 0.43 < 2.08 t_{tab}$.

Kata Kunci : Latihan *Barbell Squat*, Latihan *Leg Press*, Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai