

## ABSTRAK

Vina Mulyasari. 2023. **Pengaruh Latihan dengan Menggunakan *Barbell Squat* dan *Barbell Deadlift* Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai**. Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Gulat merupakan olahraga prestasi yang mempunyai ciri khas yaitu olahraga yang berhadapan dengan menggunakan anggota tubuh, berusaha untuk menjatuhkan lawan dengan cara menarik, mendorong, menjegal, membanting, menekan, menahan, sehingga kedua lawan menempel di atas matras dengan tidak melanggar peraturan yang telah ditentukan. Dalam penelitian ini mengkaji tentang seberapa besar peningkatan kekuatan otot tungkai dengan metode latihan barbell squat dan barbell deadlift.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan barbell squat dan barbell deadlift terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai atlet gulat Kota Tasikmalaya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif eksperimen. Sampel penelitian ini adalah sebanyak 7 orang atlet gulat Kota Tasikmalaya dengan pengambilan sampel peneliti menggunakan sampel jenuh, dikarenakan jumlah populasi relatif kecil.

Peneliti melakukan perlakuan (*Treatment*) selama 5 minggu dengan frekuensi latihan sebanyak 3 kali dalam seminggu. Berdasarkan uraian tersebut dapat dilihat dari hasil tes awal leg dynamometer atlet didapatkan rata-rata 93,4 pada tes akhir adalah 148,0. Terdapat peningkatan seberat 54,6 kg. dan kebenaran hasil pengujian hipotesis didukung oleh data hasil penelitian dengan menggunakan uji t bahwa nilai  $t_{hitung}$  7,38 sebesar sehingga  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  dan berada diluar daerah penerimaan hipotesis ( $t_{tabel}$  sebesar, 1,94), artinya  $t_{hitung}$  diterima. Dengan demikian latihan *barbell squat* dan *barbell deadlift* “Berpengaruh Secara Signifikan Terhadap Peningkatan *kekuatan otot tungkai* Atlet gulat Kota Tasikmalaya” dan hipotesis penelitian yang diajukan diterima atau terbukti. Diterimanya hipotesis penelitian tersebut menghasilkan peningkatan *barbell squat* dan *barbell deadlift* yang baik.

**Kata kunci:** Latihan Kekuatan otot tungkai, Gulat, *Leg Dynamometer*

## **ABSTRACT**

Vina Mulyasari. 2023. *The Effect of Exercise Using Barbell Squats and Barbell Deadlifts on Increasing Leg Muscle Strength*. Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

*Wrestling is an achievement sport that has a distinctive feature, namely a sport that deals with the use of limbs, trying to bring down opponents by pulling, pushing, tripping, slamming, pressing, holding, so that both opponents stick to the mat without violating predetermined rules. In this study, it examines how much leg muscle strength increases with the barbell squat and barbell deathlift training methods.*

*The purpose of this study was to determine whether there was an effect of barbell squats and barbell deadlifts on increasing the leg muscle strength of wrestling athletes in Tasikmalaya City. The method used in this study is a quantitative experiment. The sample of this research were 7 wrestling athletes in Tasikmalaya City. Researchers use a saturated sample because the population is relatively small.*

*Researchers conducted the treatment for 5 weeks with a frequency of exercise 3 times a week. Based on this description, it can be seen from the results of the athlete's initial leg dynamometer test, the average 93.4 in the final test was 148.0. There is an increase in weight of 54.6 kg. and the vocabulary of the results of the hypothesis testers is supported by the research data using the t test that the value of  $t_{hitung}$  7.38 is equal to  $t_{tabel}$  is greater than  $t_{tabel}$  ( Thus the exercise of barbell squats and barbell deadlifts "Significantly Influences the Increase of Leg Muscle Strength in Tasikmalaya City Wrestling Athletes" and the proposed research hypothesis is accepted or proven. Acceptance of the research hypothesis resulted in a good increase in barbell squats and barbell deadlifts.*

**Keywords:** *Leg muscle strength training, Wrestling, Leg Dynamometer*