

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT PUNGGUNG TERHADAP TEKNIK GULAT GULUNGAN PERUT PADA KELAS 47-65 KG. SISWA EKSTRAKURIKULER GULAT SMA NEGERI 6 BANDAR LAMPUNG TAHUN 2021

Oleh

FRANSISKA VINA APRILISA

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot punggung terhadap hasil gulungan perut pada siswa ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 6 Bandar Lampung. Metode yang di gunakan adalah *eksperimen*. Sampel yang digunakan sebanyak 30 siswa anggota ekstrakurikuler gulat. Analisis data menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji T. Berdasarkan analisis data didapat nilai t hitung adalah 6,796. Tabel distribusi t dicari pada $\alpha = 5\% : 2 = 2,5\%$ (uji 2 sisi) dengan derajat kebebasan (df) $n-1$ atau $15-1 = 14$. Dengan pengujian 2 sisi (signifikansi = 0,025) hasil diperoleh untuk t tabel sebesar 2,145. Oleh karena nilai $t_{hitung} 6,796 > t_{tabel} 2,145$ maka H_0 diterima, artinya “Ada pengaruh yang signifikan dari latihan kekuatan otot lengan untuk meningkatkan hasil gulungan perut terhadap gulungan perut pada siswa ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 6 Bandar Lampung”.

Kata Kunci: kekuatan otot, gulungan perut , gulat

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF EXERCISE OF ARM MUSCLE STRENGTH AND BACK MUSCLE STRENGTH ON ABDOMINAL COIL WRESTLING TECHNIQUES IN 47-65 KG CLASS. EXTRACURRICULAR STUDENTS WRESTLING AT SMA NEGERI 6 BANDAR LAMPUNG IN 2021

By

FRANSISKA VINA APRILISA

The purpose of this study was to determine the effect of arm muscle strength training and back muscle strength on abdominal roll results in extracurricular wrestling students at SMA Negeri 6 Bandar Lampung. The method used is experimental. The sample used was 30 students who were members of the wrestling extracurricular. Data analysis used normality test, homogeneity test, and T test. Based on data analysis, the t-count value was 6.796. The t distribution table is searched at $\alpha = 5\% : 2 = 2.5\%$ (two-sided test) with degrees of freedom (df) $n-1$ or $15-1 = 14$. With a two-tailed test (significance = 0.025) the results are obtained for t table of 2.145. Because the value of t arithmetic is $6.796 > t$ table 2.145 then H_a is accepted, meaning "There is a significant effect of arm muscle strength training to improve the results of abdominal rolls on abdominal rolls in wrestling extracurricular students at SMA Negeri 6 Bandar Lampung".

Keywords: muscle strength, abdominal roll, wrestling