

ABSTRAK

Ramadhan, Dany 2021. Pengaruh Wall Sit Dan Lunges Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Atlet Pencak Silat. Fakultas Pedagogik dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing (1) Dr. H.Harwanto,M.Pd. Pembimbing (2) Shandy Pieter P. S.Pd.M.Pd.

Kata Kunci: *Wall Sit, Lunges*, Kekuatan, Otot Tungkai.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan Wall Sit dan Lunges terhadap kekuatan otot tungkai atlet pencak silat perguruan Satya Wijasena Sidotopo Wetan Surabaya.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “Two Group Pretest-Posttest Design”. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pencak silat perguruan Satya Wijasena Sidotopo Wetan Surabaya. Teknik pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Sampel yang diambil yaitu atlet pencak silat perguruan Satya Wijasena Surabaya yang berjumlah 15 orang. Instrumen yang digunakan untuk tes kekuatan otot tungkai adalah Wall Sit dan Lunges. Analisis data menggunakan uji t.

Hasil analisis menunjukkan bahwa: Tidak ada pengaruh latihan Wall Sit dan Lunges terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai atlet Pencak Silat Perguruan Satya Wijasena Sidotopo Wetan Surabaya. Hal ini ditunjukkan dari hasil perhitungan antara Kelompok Wall Sit dan Kelompok Netral, dengan nilai t hitung $0,417 < t$ tabel $2,306$, dan nilai signifikansi $0,796 > 0,05$. Sedangkan untuk Kelompok Lunges dan Kelompok Netral menghasilkan nilai t hitung $1,037 < t$ tabel $2,306$, dan nilai signifikansi $0,319 > 0,05$. Maka jika disimpulkan Latihan Wall Sit

lebih baik daripada latihan Lunges untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai terhadap atlet Pencak Silat Perguruan Satya Wijasena Sidotopo Wetan Surabaya.

ABSTRACT

Ramadhan, Dany 2021. Pengaruh Wall Sit Dan Lunges Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Atlet Pencak Silat. Fakultas Pedagogik dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing (1) Dr. H.Harwanto,M.Pd. Pembimbing (2) Shandy Pieter P. S.Pd.M.Pd.

Keywords: *Wall Sit*, *Lunges*, Strength, Muscle Limbs.

This study aims to determine the effect of Wall Sit and Lunges exercises on the leg muscle strength of the pencak silat athlete Satya Wijasena Sidotopo Wetan Surabaya.

This study uses an experimental method with a "Two Group Pretest-Posttest Design" design. The population in this study were all pencak silat athletes from Satya Wijasena Sidotopo Wetan Surabaya. The sampling technique of this research used purposive sampling technique. The samples taken were the 15 students of the pencak silat college of Satya Wijasena Surabaya. The instruments used to test leg muscle strength are Wall Sits and Lunges. Data analysis using t test.

The results of the analysis show that: There is no effect of Wall Sit and Lunges exercises on increasing leg muscle strength of the Pencak Silat athlete Satya Wijasena Sidotopo Wetan Surabaya. This is shown from the results of the calculation between the Wall Sit Group and the Neutral Group, with a t count value of $0.417 < t$ table 2.306, and a significance value of $0.796 > 0.05$. Meanwhile, the Lunges Group and the Neutral Group produced a t-count value of $1.037 < t$ -table 2.306, and a significance value of $0.319 > 0.05$. So if it is concluded that Wall Sit Exercises are better than Lunges exercises to increase leg muscle strength for Pencak Silat athletes from Satya Wijasena Sidotopo Wetan Surabaya.