

## ABSTRAK

Suopriadi Jahidin P.Besi. Nim 832 409 154. “ Pengaruh Pelatihan *Squat Trust* Terhadap Kekuatan Otot Lengan Dan *Power* Otot Tungkai Pada Siswa SMP Negeri 8 Gorontalo.” Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo 2013. Bimbingan (I) Drs. Sarjan Mile, MS dan Bimbingan (II) Marsa Lie Tumbal, S.pd M.pd.

Adapun yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah “Kurangnya kekuatan Otot Lengan dan Power Otot Tungkai yang dimiliki siswa dalam berolahraga?”. Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan *squat trust* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan dan *power* otot tungkai pada siswa SMP Negeri 8 Gorontalo. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 115 orang sedangkan jumlah sampel adalah 20 orang, dan teknik penarikan sampel menggunakan random sampling atau diacak dari jumlah populasi yang ada.

Jenis penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian one group pre-test and post-test desain. Sedangkan data dikumpulkan dengan menggunakan *pre-test* dan *post-test* dengan *test Push up* dan *Jump DF*. Kemudian dianalisis dengan menggunakan statistik uji t.

Berdasarkan hasil pengujian dari variabel kekuatan otot lengan diperoleh nilai hitung atau  $t_{hitung} = 52,25$  dan  $t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,05$ ;  $dk = n-1$  ( $20-1 = 19$ ) diperoleh harga  $t_{tabel} = 2.09$ . dan untu power otot tungkai diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar = 89,02. Nilai  $t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,05$ ;  $dk = n-1$  ( $20-1 = 19$ ) diperoleh harga sebesar 2.09. Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak  $H_0$  : jika  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0.05$ ;  $n-1$ , oleh karena itu hipotesis alternatif atau  $H_a$  dapat diterima, sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh latihan Squat Trus terhadap Power Otot Tungkai.

**Kata Kunci :** Latihan *Squat Trust*, Kekuatan Otot Lengan Dan *Power* Otot Tungkai